



SAN NICOLAS DE MYRA - JUNIOR & MIDDLE LEVEL - STUDENTS PERIOD FROM 01ST TO 05TH JULY 2024

WEEK 1

	WINTER VACATIONS Monday 01	WINTER VACATIONS Tuesday 02	WINTER VACATIONS Wednesday 03	WINTER VACATIONS Thursday 04	WINTER VACATIONS Friday 05
Salad	---	---	---	---	---
Main course	---	---	---	---	---
Dessert	---	---	---	---	---

PERIOD FROM 08TH TO 12TH JULY 2024

WEEK 2

	Monday 08	Tuesday 09	SPORTS & ACADEMIES Wednesday 10	Thursday 11	Friday 12
Salad	Ensalada de lechugas Mixtas	Ensalada de apio con zanahoria rallada	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de zanahoria y hojas de rúcula	Ensalada de betarraga
Main course	Croqueta de pavo al eneldo con Arroz con cilantro	Bastoncitos de merluza con Verduras asadas	Porotos guisados con escalopín de cerdo (opcional)	Hamburguesa casera con Espirales al pesto	Burrito mexicano (pollo, porotos negros, choclo, zanahoria, lechuga y salsa de guacamole) con Nachos caseros (horneados)
Dessert	Fruta natural	Jalea Light	Fruta natural	Jalea Light	Macedonia

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JULIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$58.370
MES JULIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$76.330

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Santander
Cuenta Corriente 000 924 2777-3
Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





	Monday 15	Tuesday 16 <small>FERIADO: DIA DE LA VIRGEN DEL CARMEN</small>	Wednesday 17 <small>SPORTS & ACADEMIES</small>	Thursday 18	Friday 19
Salad	Ensalada de pepino	---	Ensalada de cochayuyo	Ensalada de acelga con tomate y crutones	Ensalada de apio manzana verde
Main course	Strogonoff con Arroz graneado	---	Croqueta de atún con Puré de papas	Garbanzos con espinacas con escalopín de cerdo (opcional)	Pavo con salsa naranja con Papas duquesa (horneadas)
Dessert	Jalea Light	---	Fruta natural	Peras asadas	Muffin de yogurt

PERIOD FROM 22TH TO 26TH JULY 2024

	Monday 22	Tuesday 23	Wednesday 24 <small>SPORTS & ACADEMIES</small>	Thursday 25	Friday 26
Salad	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada pebre de mote	Ensalada de apio con zanahoria	Ensalada de pepino	Ensalada de lechuga
Main course	Filetes de pollo arvejados con Corbatitas al pesto	Nugget de salmón (honeados) con Puré de papas	Cazuela de cerdo	Arvejas partidas guisadas con huevo (opcional)	Tortellini con salsa bontú
Dessert	Jalea con leche (ilusión de frutilla)	Fruta natural	Budin de manzana	Fruta natural	Jalea Light

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JULIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$58.370
MES JULIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$76.330

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Santander
Cuenta Corriente 000 924 2777-3
Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





**SAN NICOLAS DE MYRA - JUNIOR & MIDDLE LEVEL - STUDENTS
PERIOD FROM JULY 29TH TO AUGUST 02ND 2024**

WEEK 5

	Monday 29	Tuesday 30	SPORTS & ACADEMIES Wednesday 31	Thursday 01	Friday 02
Salad	Ensalada de repollo con tomate	Ensalada de zapallo italiano asado	Ensalada de lechuga escarola	---	---
Main course	Dados de pavo a la cuernavaca (tomate, ssa.tomate, cebollin, crema) con Arroz graneado	Asado alemán en su salsa con Quífaros al eneldo	Bistec de lomo de cerdo con cebolla caramelizada con Papas salteadas al perejil	---	---
Dessert	Fruta natural	Macedonia	Jalea Light	---	---

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JULIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$58.370
MES JULIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$76.330

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Santander
Cuenta Corriente 000 924 2777-3
Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES		
	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

