



# SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

## PERIOD FROM 01ST TO 05TH JULY - 2024

WINTER VACATIONS

**Monday 01**

WINTER VACATIONS

**Tuesday 02**

WINTER VACATIONS

**Wednesday 03**

WINTER VACATIONS

**Thursday 04**

WINTER VACATIONS

**Friday 05**

**Soup / Cream**

---

---

---

---

---

**Salad bar**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Main course 1**

---

---

---

---

---

**Main course 2**

---

---

---

---

---

**Vegan**

---

---

---

---

---

**Dessert**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hypocaloric**

---

---

---

---

---

(\* 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





**SPORTS & ACADEMIES**

	<b>Monday 08</b>	<b>Tuesday 09</b>	<b>Wednesday 10</b>	<b>Thursday 11</b>	<b>Friday 12</b>
<b>Soup / Cream</b>	Crema zapallo italiano	Consomé alianza	Sopa de carne con chuchoca	Crema de legumbres	Consomé con huevo
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de choclo	Ensalada de cebolla con cilantro	Ensalada de choclo con tomate y diente de dragón	Ensalada de betarraga
	Ensalada de repollo blanco con aceitunas	Ensalada de apio con zanahoria rallada	Ensalada de betarraga cubo con cilantro	Ensalada de zanahoria y hojas de rúcula	Ensalada de pebre de mote
	---	---	---	---	---
<b>Main course 1</b>	Croqueta de pavo al eneldo con Arroz con cilantro	Merluza con tomate y albahaca con Verduras asadas	Suprema de pollo con Arroz con choclo	Hamburguesa casera con Espirales al pesto	Burrito mexicano (pollo, porotos negros, choclo, zanahoria, lechuga y salsa de guacamole) con Nachos caseros (horneados)
<b>Main course 2</b>	Ravioles (carne) con Salsa pomodoro	Pastel de papas	Porotos guisados con escalopín de cerdo (opcional)	Charquicán de verduras con huevo "frito"	Escalopa de cerdo con Ratatouille
<b>Vegan</b>	Ravioles de verduras con salsa pomodoro	Pastel de papas con pino de verduras	Falafel con sala veganesa de ciboulette con Puré de polenta	Charquicán de verduras con almendras laminadas	Burrito mexicano (porotos negros) con salsa de guacamole
<b>Dessert</b>	Queque marmoleado	Tartaleta	Waffles	Torta de piña	Conejito con crema pastelera
	Crema de limón	Arroz con leche y canela	Compota de ciruelas	Avena con leche	Macedonia
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hypocaloric</b>	Dados de queso fresco / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Hamburguesa de verduras / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Bifecitos de pollo / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Varitas de merluza / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Causa limeña / Huevo duro con Ensaladas surtidas

(\* 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**

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





# SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

## PERIOD FROM 15TH TO 19TH JULY - 2024

FERIADO: DIA DE LA VIRGEN DEL CARMEN

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 15	Tuesday 16	Wednesday 17	Thursday 18	Friday 19
<b>Soup / Cream</b>	Sopa de carne con sémola	---	Consomé celestino	Crema de zapallo	Sopa del chef (carne con juliana de verduras)
<b>Salad bar</b>	Ensalada mix cuatro colores	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas
	Ensalada de pepino	---	Ensalada de cochayuyo	Ensalada de betarraga	Ensalada de apio manzana verde
	Ensalada de zanahoria y hojas de berros	---	Ensalada de cus-cús primavera	Ensalada de acelga con tomate y crutones	Ensalada bretona (porotos mixtos)
	---	---	---	---	---
<b>Main course 1</b>	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)
<b>Main course 2</b>	Zapallo italiano relleno con pino de jamón, chocho al gratín	---	Panqueques boloñesa	Nugget de pollo con Puré de arvejas	Tortilla de espárragos con Peperonatta
<b>Vegan</b>	Zapallo italiano relleno con pino de verduras y champiñones al gratín	---	Canelones de verduras	Garbanzos con albondigas *PVT (opcional)	Spaguetti con salsa boloñesa vegana (PVT*)
<b>Dessert</b>	Queque plátano	---	Strudel	Colegial de manzana	Muffins de yogurt
	Mousse de chocolate	---	Flan de vainilla con salsa de caramelo	Peras asadas	Bavaroise de naranja
	Fruta natural	---	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hypocaloric</b>	Barrita de quinoa con mix de semillas / Huevo con Ensaladas surtidas	---	Molde de atún / Huevo con Ensaladas surtidas	Albondiguillas / Huevo con ensaladas surtidas	Cubos de queso gauda / Huevo con Ensaladas surtidas

(\* 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





**SPORTS & ACADEMIES**

	<b>Monday 22</b>	<b>Tuesday 23</b>	<b>Wednesday 24</b>	<b>Thursday 25</b>	<b>Friday 26</b>
<b>Soup / Cream</b>	Consomé de ave	Crema de choclo	Sopa de pollo con verduras	Crema de verduras	Sopa de carne con sémola
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada pebre de mote	Ensalada de betarraga con cilantro	Ensalada de pepino	Ensalada de choclo, tomate y diente de dragón
	Ensalada de porotos verdes con tomate	Ensalada de chapsui de verduras	Ensalada de apio con zanahoria	Ensalada insalata	Ensalada de apio y aceitunas
	---	---	---	---	---
<b>Main course 1</b>	Filetes de pollo arvejados con Corbatitas al pesto	Merluza con salsa de alcaparras con Puré de papas	Cazuela de cerdo	Arvejititas partidas guisadas con huevo (opcional)	Arma tu Pasta: Tortellini Espirales: Salsa bontú; Salsa Alfredo
<b>Main course 2</b>	Pastel suizo (tomate, queso y jamón)	Pantrucas	Empanada de queso y champiñones (horneada)	Croquetas de vacuno con Guiso de zapallo italiano	
<b>Vegan</b>	Hamburguesa de verduras y zapallo camote	Pastel de papas (*PVT)	Risotto de mote con espárragos	Croqueta de porotos negros	Mostaccioli con salsa boloñesa *PVT
<b>Dessert</b>	Queque vainilla	Barzo de reina	Budin de manzana	Pie de limón	Torta casera
	Jalea con leche (ilusión de frutilla)	Arroz con leche	Flan de manjar	Avena con leche y pasas	Bavaroise
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hypocaloric</b>	Rollito de Jamón / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Ensalada César	Molde de atún / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Croqueta de verduras con champiñones / Huevo con Ensaladas surtidas	Brochetas tipo Capresse (quesillo, tomate y albahaca) con Ensaladas surtidas

(\* 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**

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





**SPORTS & ACADEMIES**

	Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 31	Thursday 01	Friday 02
<b>Soup / Cream</b>	Crema de choclo	Sopa de carne con sémola	Crema de zanahoria	---	---
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga escarola	---	---
	Ensalada de apio y aceitunas	Ensalada de pebre de mote	Ensalada de tomate y diente de dragón	---	---
	Ensalada de repollo con tomate	Ensalada de zapallo italiano asado	Ensalada de cebolla asada	---	---
	---	---	---	---	---
<b>Main course 1</b>	Dados de pavo a la cuernavaca (tomate, ssa.tomate, cebollín, crema) con Arroz graneado	Asado alemán en su salsa con Quifaros al eneldo	Bistec de lomo de cerdo con cebolla caramelizada con Papas salteadas al perejil	---	---
<b>Main course 2</b>	Arroz a la campesina (sofrito, verduras, arvejititas, choclo, carne) (terrina)	Lentejas guisadas a la parmesana con lluvia de huevo duro	Filetes de pollo marinados con semilla de sésamo con Choclo a la crema	---	---
<b>Vegan</b>	Croqueta de verduras y lentejas con Puré de papas	Lentejas guisadas con arroz integral	Croqueta de porotos negros con Choclo a la crema	---	---
<b>Dessert</b>	Brazo de reina	Budín de plátano	Rollo gitano	---	---
	Crema diplomática	Macedonia	Arroz con leche	---	---
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	---	---
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	---	---
<b>Hypocaloric</b>	Roseton de queso / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Atún con salsa verde Huevo duro con Ensaladas surtidas	Croquetas de porotos negros / Huevo con Ensaladas surtidas	---	---

(\* 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

