



MINUTA OCTUBRE SEMANA 1



	Lunes 03	Martes 04	Miercoles 05	Jueves 06	Viernes 07
Sopa/Crema	Consomé de ave	Crema bretona	Sopa de carne y verduras	Crema florentina	Sopa de carne con sémola
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de repollo	Ensalada de habas con cebollita y cilantro	Ensalada de betarraga cubo	Ensalada de pepino	Ensalada de pebre de mote
	Ensalada de porotos verdes americano	Ensalada de tomate	Ensalada de apio	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de zanahoria rallada
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Hamburguesa de pavo con salsa pomodoro con Mostaccioli	Strogonoff con Arroz graneado	Bistec de cerdo al romero con Puré de papas mixto	Cancato de merluza con Arroz primavera	Milanesa de vacuno con Papas rústicas (oliva y romero)
Plato fondo 2	Pastel de papas	Suprema de ave con salsa ciboulette con Verduras a la rema	Lentejas guisadas a la parmesana	Charquicán de verduras con huevo	Burritos mexicanos (juliana de pollo) con salsa de guacamole
Vegano	Pastel de papas (con pino de verduras)	Croqueta de quínoa y verduras con Molde de arroz integral	Lentejas estofadas	Charquicán de verduras con almendras laminadas	Burritos mexicanos rellenos con porotos negros con salsa de guacamole
Postres	Rollo gitano (mermelada)	Queque de avena y pasas	Kuchen de miga	Crêppes con manzana caramelizada	Helado paleta
	Mousse de chirimoya	Espuma de manjar	Molde de maicena con leche y salsa de frutilla	Ilusión de guinda (jalea con leche)	Ensalada de fruta
	Yogurt con fruta	Puré de manzana	Tutti- Frutti	Compota de manzana	Macedonia
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Juliana de vacuno /huevo duro y Topping	Omelette de jamón y queso y Topping	Molde de atún / Dados de queso fresco y Topping	Rollito de jamón / Huevo mitades y Topping	Minibrocheta de queso fresco, tomate cherry, albahaca y Topping

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

Precio por almuerzo es de \$ 3.550

Transferencia o depósito a:

Giser S.A.
 Banco BCI
 Rút: RUT 78.542.610-K
 Cuenta Corriente 706 04 029
 Email: comedor-colegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz

Email: comedor-colegioingles@giser.cl Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

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



MINUTA OCTUBRE SEMANA 2

feriado
encuentro de dos mundos

	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa/Crema	---	Crema de choclo perfumada a la albahaca	Sopa de ave con arroz	Crema de puerros	Sopa carbonada
Salad bar	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechugas mixtas
	---	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada de porotos verdes con pimenton rojo	Ensalada de cole -slow	Ensalada de tomate
	---	Ensalada de apio con aceitunas	Ensalada de tomate	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de apio con rabanitos
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	---	Pulpa de cerdo relleno con verduras con Canutones al cilantro	Parmentier de vacuno al jugo con Papas cubo salteadas al perejil	Rollito de reineta apanada (Surfish) con Arroz graneado	Hamburguesa suiza (jamón, tomate, queso) con Papas fritas (bastón)
Plato fondo 2	---	Filetes de ave apanados con semilla de sésamo con Guiso de zapallo italiano	Ravioles con salsa napolitana y queso rallado	Porotos granados con mazamorra	Pollo asado con Gratín de tomate y berenjenas
Vegano	---	Guiso de zapallo italiano con pino de *PVT con Papas doradas	Ravioles de verduras con salsa napolitana	Porotos granados con mazamorra	Croqueta de *PVT con Gratín de tomate y berenjenas
Postres	---	Volteado de durazno	Profiteroles con crema pastelera	Queque mármol	Brownie
	---	Merengón de mora	Crema catalana	Leche nevada	Panaccotta
	---	Compota de pera	Tutti- Frutti	Compota mixta	Macedonia
	---	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas
	---	Huevo duro / Dados de queso gauda y Topping	Cubos de polenta asada a la albahaca / Queso fresco a las finas hierbas y Topping	Ensalada César (juliana de pollo lechugas mixtas, queso parmesano rallado, salsa césar, crutones)	Rollitos de jamón relleno con paltay Topping

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

Precio por almuerzo es de \$ 3.550

Transferencia o depósito a:

Giser S.A.
Banco BCI
Rut: RUT 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: comedor-colegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz

Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

	CALORIAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteinas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteina



MINUTA OCTUBRE SEMANA 3



	Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Sopa/Crema	Sopa de carne con sémola	Crema de zanahoria	Sopa de pollo con verduras	Crema de tomate	Sopa de pantrucas
Salad bar	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de zanahoria con semilla sésamo	Pebre de mote	Ensalada de pepino con choclo	Ensalada de betarraga	Ensalada de cochayuyo
	Ensalada de repollo con aceitunas	Ensalada de apio y aceitunas	Ensalada de arvejas, cebollita y cilantro	Ensalada de tomate y diente de dragón	Ensalada de apio con rabanitos
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Pulpa de cerdo con salsa al orégano con Puré mixto	Chapsui de pollo con Arroz chino	Albóndigas de vacuno en su salsa con Canutones a la oliva	Merluza con salsa de alcaparras / Figuras marinas (Horneadas) con Papas a la crema	Lomito de cerdo con salsa miel y mostaza con Arroz árabe
Plato fondo 2	Salteado de carnes mixtas con Budin bicolor	Lentejas guisadas con arroz y huevo duro picado	Omelette de espárrago con Panaché de verduras	Filetes de pollo al jugo con Jardinera de verduras	Pastelera de choclo (pino de vacuno, acaitunas, huevo, pasas)
Vegano	Hamburguesa de verduras con Papas salteadas	Lentejas guisadas con arroz	Falafel con salsa de pesto de cilantro con Panaché de verduras	Pizzeta vegana (rodela de zap.italiano, tomate, berenjenas y queso violife)	Pastelera de choclo con pino de verduras
Postres	Eclair	Tartaleta de frutas	Rollo de chocolate con manjar y coco	Cocadas de bizcocho	Torta selva negra
	Bavaroise de piña	Crema pastelera con durazno	Peras al curry	Arroz con leche y canela	Ensalada de fruta
	Durazno al jugo	Macedonia	Espuma de frutilla	Compota de piña	Ensalada de fruta
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas
	Cubos de quesillo marinados a la oliva y orégano y Topping	Juliana de pollo / Molde de atún y Topping	Rollito de jamón / Omelette de choclo y Topping	Torta de panqueque y Topping	Tomate relleno con choclo y dados de queso fresco y Topping

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

Precio por almuerzo es de \$ 3.550

Transferencia o depósito a:

Giser S.A.
 Banco BCI
 Rút: RUT 78.542.610-K
 Cuenta Corriente 706 04 029
 Email: comedor-colegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz

Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

	CALORIAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteinas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteina



MINUTA OCTUBRE SEMANA 4



	Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Sopa/Crema	Crema de apio al cilantro	Sopa paisana (julianan de verduras y fideos)	Consomé de ave con huevo	Crema de coliflor al curry	Sopa de carne con verduras
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de apio	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de apio con semilla de sésamo tostada
	Ensalada de zanahoria y zapallo italiano rallado	Ensalada de zapallito italiano rallado	Ensalada de arvejas con cilantro	Ensalada de zanahoria con cilantro	Ensalada de tomate, diente de dragón y habas
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Dados de pavo arvejado con Quífaros	Albóndigas con salsa napolitana con Papas cubo salteadas	Porotos a la chilena con escalopín de pollo (opcional)	Brochetas mixtas (cerdo-pollo) con Arroz con semilla de amapolas	Pollo asado con Papas gratinadas
Plato fondo 2	Ñoquis con salsa carbonara (albahaca, tomate, huevo, queso, panceta)	Merluza frita con Guiso de zapallo italiano	Tortilla de acelga y quesillo con Verduras asadas	Estofado de vacuno	Escalopa de jamón y queso (horneada) con Verduras salteadas
Vegano	Hamburguesas vegana con Panaché de verduras	Pastel del Pastor (pino de verduras)	Canelones rellenos con choclo y espárragos gratinados	Gratín de berenjena y tomate con Papas asadas	Acelgas florentinas con Papas bastón
Postres	Muffins de plátano	Trenza rusa	Conejito con pastelera	Galleta delicia (con mermelada)	Carlota rusa
	Yogurt con cereales	Sémola con salsa de frambuesas	Avena con leche y pasas	Suspiro limeño	Helado de paleta
	Cocktail de fruta	Puré de manzana	Compota de kiwi y naranja	Ensalada de fruta	Tutti- Frutti
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Huevo duro / Dados de queso gauda y Topping	Bolitas de falafel con salsa de yogurt y cilantro / Atún y Topping	Omelette de choclo y Topping	Dados de queso fresco marinados con oliva y orégano / Pollo laminado	Torta de panqueque y Topping

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

Precio por almuerzo es de \$ 3.550**Transferencia o depósito a:**

Giser S.A.
 Banco BCI
 Rút: RUT 78.542.610-K
 Cuenta Corriente 706 04 029
 Email: comedor-colegioingles@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

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

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz

Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925



MINUTA OCTUBRE SEMANA 5

feriado día iglesias
evangélicas y protestantes

feriado
día de todos los santos

Lunes 31

Martes 01

Miercoles 02

Jueves 03

Viernes 04

Sopa/Crema

Salad bar

Plato fondo 1

Plato fondo 2

Vegano

Postres

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

Precio por almuerzo es de \$ 3.550

Transferencia o depósito a:

Giser S.A.
Banco BCI
Rút: RUT 78.542.610-K
Cuenta Corriente 706 04 029
Email: comedor-colegioingles@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Sandra Díaz | Email: comedor-colegioingles@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

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