



Minuta Alimentación Alumnos (Modalidad para llevar)

Mayo 2022

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán alumnos

Primera semana mayo 2022



	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
PLATO FONDO <i>Alternativa 1</i>	<i>Vacuno a la cacerola</i> <i>Arroz árabe</i>	<i>Chorizo asado</i> <i>Menestrone</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Charquicán c/ carne</i>	<i>Lasaña mixta (pollo y carne)</i>	<i>Zapallitos rellenos gratinados</i> <i>Papas doradas</i>
PLATO FONDO <i>Alternativa 2</i>	<i>Spaghetti boloñesa c/ queso</i> <i>rallado</i>	<i>Milanesa de vacuno</i> <i>Puré de papas</i>	<i>Pulpa de cerdo al jugo</i> <i>Budín de verduras</i>	<i>Trutro de pavo al jugo</i> <i>Arroz graneado y papas dado</i>	<i>Escalopa de ave al orégano</i> <i>Pirco de porotos verdes</i>
PLATO HIPOCALÓRICO	<i>Vacuno a la cacerola</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Trozo de pascualina</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Ensalada Thai</i>	<i>Trutro de pavo al jugo</i> <i>Molde de arroz y ensaladas</i>	<i>Zapallitos rellenos gratinados</i> <i>Ensaladas surtidas</i>
PLATO VEGETARIANO (A PEDIDO)	<i>Tortilla de porotos verdes-zanahoria</i> <i>Arroz árabe</i>	<i>Hamburguesa de carne vegetal</i> <i>Menestrone</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Charquicán de verduras</i>	<i>Lasaña de verduras</i>	<i>Zapallitos rellenos con avena</i> <i>Papas doradas</i>



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana mayo 2022



	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PLATO FONDO Alternativa 1	Tallarines orientales c/ pollo	Pollo arvejado Arroz graneado	Tomaticán con carne Papas dado (papas fritas en cubos)	Fetuccini salsa Alfredo	Cazuela de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Pulпитos de salchichas Lentejas parmesanas	Pastel de papas	Pechuga de pavo a la cava Budín de verduras	Pechuga der ave york Arroz verde	Rollo de carne italiana Tortilla de acelgas
PLATO HIPOCALORICO	Escalopa de ave al orégano Molde de cous cous y ensaladas	Pollo asado Ensaladas surtidas	Pechuga de pavo a la cava Ensaladas surtidas	Pechuga de ave york Ensaladas surtidas	Omelet champiñón-queso Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO A PEDIDO)	Huevo frito (Lentejas parmesanas	Pastel de papas c/ carne vegetal	Budín de verduras Papa dado (papas fritas en cubos)	Tortilla de verduras Arroz verde	Omelet champiñón-queso Verduras salteadas



Minuta

Colegio Alemán

tercera semana mayo 2022



	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PLATO FONDO Alternativa 1	Goulash húngaro Rigatti al perejil	Pulpa de cerdo asada Puré de arvejas	Tallarines bontoux	Varitas de merluza apanadas Puré mixto (papa-zapallo)	Estofado de pavo
PLATO FONDO Alternativa 2	Pollo a la vizcaina Arroz amarillo	Bolitas de carne al tuco Puré de papas	Hamburguesa casera al oporto Tortilla de zanahoria-cilantro	Ragout mixto Arroz graneado	Vacuno a la ccaerola Berenjenas al tuco
PLATO HIPOCALÓRICO	Pollo a la vizcaina Ensaladas surtidas	Panqueques atún-choclo c/ salsa bechamel (2u)	Hamburguesa casera al oporto Molde de quinoa y ensaladas	Wraps de pollo y verduras (2u)	Atún al plato
PLATO VEGETARIANO A PEDIDO	Budín de zapallitos italianos (Arroz amarillo)	Panqueques rellenos con verduras c/ salsa bechamel (2u)	Tortilla de zanahoria-cilantro Tallarines salteados	Wraps rellenos c/ verduras y arroz (2u)	Berenjenas al tuco Papas salteadas



Minuta

Colegio Alemán

cuarta semana mayo 2022



	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PLATO FONDO Alternativa 1	<i>Carne mechada guisada</i> <i>Espiralet al perejil</i>	<i>Chorizo asado</i> <i>Garbanzos guisados</i>	<i>Croquetas de pescado y verduras</i> <i>Ensaladilla rusa (papa-zanahoria-cebolla-huevo y mayonesa)</i>	<i>Cubos de cerdo salsa teriyaki y sésamo</i> <i>Arroz perla</i>	<i>Pollo arvejado</i> <i>Papas fritas</i>
PLATO FONDO Alternativa 2	<i>Salteado de pollo</i> <i>Chaps sui de verduras</i>	<i>Trutro de pollo asado</i> <i>Arroz primavera</i>	<i>Strogonoff de vacuno</i> <i>Spaghetti a la mantequilla</i>	<i>Pastel de carne c/ burgol</i> <i>Puré de papas</i>	<i>Ravioles salsa italiana carne</i>
PLATO HIPOCALÓRICO	<i>Carne mechada guisada</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Trutro de pollo asado</i> <i>Ensaladas urtidas</i>	<i>Ensalada César c/ cubos de pollo</i> <i>salteados</i>	<i>Pastel de carne c/ burgol</i> <i>Molde de arroz y ensaladas</i>	<i>Pechuga de pollo asada</i> <i>Ensaladas surtidas</i>
PLATO VEGETARIANO A PEDIDO)	<i>Chap sui de verduras</i> <i>Espiralet al perejil</i>	<i>Hamburguesa de carne vegetal</i> <i>Garbanzos guisados</i>	<i>Risotto de cous cous c/ verduras y champiñones</i>	<i>Budín de verduras</i> <i>Arroz perla</i>	<i>Acelgas-choclo a la crema</i> <i>Papas fritas</i>



Minuta

Colegio Alemán

quinta semana mayo 2022



	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PLATO FONDO Alternativa 1	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Huevo frito Charquicán c/ carne	Chorizo asado Porotos c/ tallarines	Pescado frito Arroz graneado	Cazuela de albóndigas
PLATO FONDO Alternativa 2	Pechuga de pavo acaramelada Tortilla de verduras	Ragout de ave Arroz al curry	Vacuno al jugo Puré de papas	Lomito de cerdo apanado Verduras a la crema	Strogonoff de ave c/ champiñón Pasta tricolor a la mantequilla
PLATO HIPOCALÓRICO	Tortilla de verduras Molde de cous cous y ensaladas	Tortilla de quínoa con pollo Ensaladas surtidas	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Rollo de pescado a la mantequilla Papa asada y ensaladas	Ensalada China
PLATO VEGETARIANO A PEDIDO	Tortilla de verduras (Spaghetti cremosos	Huevo frito Charquicán de verduras	Berenjenas rebozadas Puré de papas	Verduras a la crema Arroz graneado	Ratatouille provenzal Papas salteadas

