



# Minuta Alimentación

Junio 2022

Colegio Alemán de Valparaíso



[www.comalim.cl](http://www.comalim.cl)

[contacto@comalim.cl](mailto:contacto@comalim.cl)

# Minuta

## Colegio Alemán

Primera semana junio 2022



	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de verduras c/ crutones	Consomé de ave c/ pastinas	Consomé vermicelli	Consomé de ave c/ huevos	Crema natural de verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Chap sui de ave Arroz perla	Huevo frito Lentejas parmesanas	Vacuno arvejado Papas doradas	Lasaña mixta (pollo y carne)	Estofado de ave
PLATO FONDO Alternativa 2	Ravioles c/ pesto y queso rallado	Suprema de ave Puré de papas	Pulpa de cerdo al jugo Tortilla de verduras	Chorizo asado Porotos guisados	Goulash húngaro Arroz graneado
PLATO HIPOCALÓRICO	Escalopa de ave al orégano Ensaladas surtidas	Panqueques atún-verduras c/ salsa bechamel-queso (2u)	Tortilla de verduras Molde de quínoa y ensaladas	Budín de verduras Ensaladas surtidas	Omelet champiñón-queso Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Chap de verduras Arroz perla	Panqueques verduras c/ salsa bechamel-queso (2u)	Tortilla de verduras Papas doradas	Huevo frito Porotos guisados	Berenjenas asadas Arroz graneado
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Flan de vainilla c/ caramelo Jalea	Cremell de pie de limón Tarta de frutas Jalea	Bavarois de naranja Encanelados Jalea	Compota de frutas Leche asada Jalea	Turrón de vino c/ galletas Migado de frutas Jalea



# Minuta

## Colegio Alemán

Segunda semana junio 2022



	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<b>ENSALADA</b>	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
<b>SOPA</b>	Sopa de carne c/ sémola	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Crema de espárragos c/ crutones	Empanada de pino al horno
<b>PLATO FONDO Alternativa 1</b>	Ragout de vacuno Spaghetti a la mantequilla	Pollo arvejado Arroz graneado	Tomaticán con carne Papas dado (papas fritas en cubos)	Bolitas de carne al tuco Arroz al curry	Cazuela de ave
<b>PLATO FONDO Alternativa 2</b>	Filetitos de ave salteados Puré de arvejas	Pastel de papas	Pechuga de pavo a la cava Budín de verduras	Longaniza asada Garbanzos guisados	Strogonoff de vacuno Pasta a la mantequilla
<b>PLATO HIPOCALORICO</b>	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Atún al plato	Pechuga de pavo a la cava Ensaladas surtidas	Trozo de Pascualina Ensalada surtidas	Tortilla de porotos verdes Ensaladas surtidas
<b>PLATO VEGETARIANO</b>	Brochetas de verduras Puré de arvejas	Tortilla de zanahoria-cilantro Puré de papas	Budín de verduras Papas dado (papas fritas en cubos)	Bolitas de carne vegetal al tuco Arroz al curry	Tortilla de porotos verdes Pasta a la mantequilla
<b>POSTRE A ELECCIÓN</b>	Fruta c/ yogurt Sémola c/ caramelo Jalea	Turrón de frambuesa Pie de limón Jalea	Delicream c/ almendras Biscocho asturiano Jalea	Macedonia de frutas Flan de chocolate c/ caramelo Jalea	Huesillos con mote Leche nevada Jalea



# Minuta

## Colegio Alemán

tercera semana junio 2022



	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos		Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Pancutras
PLATO FONDO Alternativa 1	Salchichas asadas Carbonestrón (lentejas y verduras)	<b>FESTIVO</b>	Fetuccini salsa Alfredo	Milanesa de vacuno Puré mixto (papa-zapallo)	Zapallito relleno gratinado Papas doradas
PLATO FONDO Alternativa 2	Carne mechada guisada Arroz árabe		Rollitos de pescado Puré de verduras	Longaniza asada Porotos negros guisados y porción de arroz blanco	Corbatitas salsa boloñesa c/ queso rallado
PLATO HIPOCALÓRICO	Ensalada China		Omelet choclo-tomate-queso Ensaladas surtidas	Escalopa de ave grille Molde de cous cous y ensaladas	Zapallitos relleno gratinado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)		Salteado de verduras Fetuccini a la mantequilla	Porotos negros guisados Porción de arroz blanco	Zapallitos relleno avena Papas doradas
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Maicena c/ salsa frambuesa Jalea		Bavarois de guinda Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Turrón de café Migado de frutas Jalea	Macedonia de frutas Suspiro limeño Jalea



# Minuta

## Colegio Alemán

cuarta semana junio 2022



	<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	<b>VIERNES 01</b>
<b>ENSALADA</b>		<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>
<b>SOPA</b>		<i>Crema de choclo c/ crutones</i>	<i>Consomé de ave c/ huevos</i>	<i>Sopa de carne c/ verduras</i>	<i>Consomé de ave c/ huevos</i>
<b>PLATO FONDO Alternativa 1</b>	<b>FESTIVO</b>	<i>Rollo de carne italiana</i> <i>Arvejas guisadas</i>	<i>Spaghetti boloñesa c/ queso rallado</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Puré de garbanzos</i>	<i>Pollo al jugo</i> <i>Papas rusticas</i>
<b>PLATO FONDO Alternativa 2</b>		<i>Cubos de cerdo salsa teriyaki y sésamo</i> <i>Arroz perla</i>	<i>Pescado frito</i> <i>Puré de papas</i>	<i>Budín de verduras</i> <i>Arroz amarillo</i>	<i>Ñoquis salsa pomodoro</i>
<b>PLATO HIPOCALÓRICO</b>		<i>Ensalada César c/ cubos de pollo</i> <i>salteados</i>	<i>Pescado al horno</i> <i>Papa asada y ensaladas</i>	<i>Budín de verduras</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Tortilla de acelgas</i> <i>Ensaladas surtidas</i>
<b>PLATO VEGETARIANO</b>		<i>Tortilla de verduras</i> <i>Arroz perla</i>	<i>Coliflores rebozadas</i> <i>Puré de papas</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Puré de garbanzos</i>	<i>Ñoquis salsa pomodoro</i>
<b>POSTRE A ELECCIÓN</b>		<i>Plátano alegre</i> <i>Mousse de chocolate</i> <i>Jalea</i>	<i>Flan de lúcuma c/ salsa manjar</i> <i>Kuchen de frutas</i> <i>Jalea</i>	<i>Maicena c/ salsa frambuesa</i> <i>Panqueque c/ manjar</i> <i>Jalea</i>	<i>Cremell de pie de limón c/ merengue</i> <i>Budín de pan</i> <i>Jalea</i>

