



Minuta Alimentación Alumnos (Modalidad para llevar)

Septiembre 2022

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán alumnos

Primera semana septiembre 2022



	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PLATO FONDO Alternativa 1	Tallarines orientales c/ pollo	Pastel de zapallitos c/ carne Papas doradas	Huevo frito Charquicán c/ carne	Lasaña mixta (pollo y carne)	Vacuno a la cacerola Puré de papas
PLATO FONDO Alternativa 2	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pulpa de cerdo a la chilena Arroz primavera	Chorizo asado Porotos c/ tallarines	Trutro de pavo al jugo Guiso de acelgas y papas dado (papas fritas en cubos)	Suprema de ave Verduras a la crema
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Escalopa de ave al orégano Ensaladas surtidas	Pastel de zapallitos c/ carne Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Trutro de pavo al jugo Molde de cous cous y ensaladas	Vacuno a la cacerola Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO (A PEDIDO)	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pastel de zapallitos c/ carne vegetal Papas doradas	Huevo frito Charquicán de verduras	Guiso de acelgas Papas dado (papas fritas en cubos)	Berenjenas rebozadas Puré de papas



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana septiembre 2022



	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PLATO FONDO <i>Alternativa 1</i>	<i>Ragout de pavo</i> <i>Arroz amarillo</i>	<i>Ravioles salsa italiana carne</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Garbanzos guisados</i>	<i>Vacuno al horno</i> <i>Papas a la rusa</i>	FESTIVO
PLATO FONDO <i>Alternativa 2</i>	<i>Pulpa de cerdo asada</i> <i>Puré de arevijas</i>	<i>Escalopa de ave al orégano</i> <i>Guiso de zapallitos italianos</i>	<i>Strogonoff de vacuno</i> <i>Puré de papas</i>	<i>Trutro de pollo asado</i> <i>Arroz graneado</i>	
PLATO FONDO <i>Alternativa</i> <i>Hipocalórica</i>	<i>Atún al plato</i>	<i>Escalopa de ave al orégano</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Tortilla de acelgas</i> <i>Molde de arroz y ensaladas</i>	<i>Vacuno al horno</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	
PLATO VEGETARIANO (A PEDIDO)	<i>Huevo frito</i> <i>Puré de arevijas</i>	<i>Guiso de zapallitos italianos</i> <i>Papas rusticas</i>	<i>Tortilla de acelgas</i> <i>Puré de papas</i>	<i>Verduras asadas</i> <i>Arroz graneado</i>	



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana septiembre 2022



	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PLATO FONDO Alternativa 1					
PLATO FONDO Alternativa 2	FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica					
PLATO VEGETARIANO (A PEDIDO)					



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana septiembre 2022



	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PLATO FONDO <i>Alternativa 1</i>	<i>Spaghetti boloñesa c/ queso rallado</i>	<i>Longaniza asada</i> <i>Porotos guisados</i>	<i>Stroganoff de ave c/ champiñón</i> <i>Arroz al curry</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Puré de garbanzos</i>	<i>Cazuela de ave</i>
PLATO FONDO <i>Alternativa 2</i>	<i>Tortilla de zanahoria</i> <i>Cous cous cremoso</i>	<i>Rollitos de pescado</i> <i>Puré mixto (papa-zapallo)</i>	<i>Pulpa de cerdo a la chilena</i> <i>Verduras a la crema</i>	<i>Carne mechada guisada</i> <i>Rigatti c/ albahaca</i>	<i>Goulash húngaro</i> <i>Arroz verde</i>
PLATO FONDO <i>Alternativa</i> <i>Hipocalórica</i>	<i>Ensalada César c/ cubos de pollo</i> <i>salteados</i>	<i>Quiche de verduras</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Escalopa de ave al orégano</i> <i>Molde de arroz y ensaladas</i>	<i>Carne mechada guisada</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Ensalada Thai</i>
PLATO VEGETARIANO (A PEDIDO)	<i>Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal</i>	<i>Coliflores rebozadas</i> <i>Puré mixto (papa-zapallo)</i>	<i>Berenjenas al tuco</i> <i>Arroz al curry</i>	<i>Huevo frito</i> <i>Puré de garbanzos</i>	<i>Hamburguesa de carne vegetal</i> <i>Papas fritas y cebolla caramelizada</i>

