



Minuta Alimentación

Julio 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana julio 2023



	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ pastinas	Sopa de carne c/ verduras	Crema natural de verduras	Empanada de pino al horno
PLATO FONDO Alternativa 1	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Pastel de papas	Pechuga de pollo al jugo Arroz graneado	Carne mechada guisada Rigatti al perejil	Cazuela de ave
PLATO FONDO Alternativa 2	Pechuga de pavo acaramelada Budín de zanahoria-choclo	Porotos Pancho Villa (Chorizo y huevo frito)	Callitos a la madrileña Papas dado (papas fritas en cubos)	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Pulpa de cerdo acaramelada Verduras salteadas
PLATO HIPOCALORICO	Pechuga de pavo acaramelada Molde de cous cous y ensaladas	Ensalada Thai	Naturista Quesillo	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Omelet jamón-tomate-choclo Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal	Pastel de papas c/ carne vegetal	Chap sui de verduras Arroz chau fan	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Omelet tomate-choclo Verduras salteadas
POSTRES A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Flan vainilla c/ caramelo Jalea	Ciruelas c/ mote Leche nevada Jalea	Fruta c/ yogurt Migado de frutas Jalea c/ duraznos	Macedonia de frutas Bavaois de guinda Jalea c/ crema	Plátano kiwi Maicena c/ salsa de vino Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana julio 2023



	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ sémola	Consomé vermicelli	Crema de espárragos c/ crutones	Sopa de carne c/ sémola	Crema de verduras c/ criutones
PLATO FONDO Alternativa 1	Pollo arvejado Arroz amarillo	Milanesa de vacuno Puré de papas	Ragout de pavo Espirales al ciboulette	Huevo frito Puré de garbanzos al merquén	Pulpa de cerdo al jugo Papas leonesas
PLATO HIPOCALORICO	Pollo asado Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Wraps de atún-choclo-tomate-lechuga c/ salsa de ajo (2u)	Vacuno al jugo Tortilla de acelgas	Pechuga de pavo asada Molde de quinoa y ensaladas
PLATO VEGETARIANO	Tortilla de verduras Arroz amarillo	Hamburguesa de carne vegetal Puré de papas	Cubos de tofú salteados Espirales al ciboulette	Huevo frito Puré de garbanzos al merquén	Hamburguesa de porotos negros Verduras a la crema
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ caramelo Jalea	Mousse de lúcuma Brownie c/ azúcar flor Jalea	Compota de frutas Panqueque c/ manjar Jalea c/ manzana	Huesillos con mote Leche asada Jalea	Flan de coco c/ salsa manjar Encanelados Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana julio 2023



	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Crema de choclo c/ cilantro	Sopa de carne c/ sémola	Crema de pollo c/ crutones	Consomé reina
PLATO FONDO Alternativa 1	Churrasco de vacuno Arvejas guisadas	Ajiaco	Suprema de ave Puré mixto (papa-zapallo)	Strogonoff de vacuno Arroz perla	Estofado de vacuno
PLATO HIPOCALORICO	Escalopa de ave al oregano Budín de zapallitos italianos	Atún al plato	Ensalada China	Hamburguesa de garbanzos Verduras asadas	Omelet champiñón-queso Molde de arroz y ensaladas
PLATO VEGETARIANO	Bastones de tofú apanados Budín de zapallitos italianos	Hamburguesa de quínoa Berenjenas al tuco	Tortilla de verduras Puré mixto (papa-zapallo)	Hamburguesa de garbanzos Verduras asadas	Omelet champiñón-queso Corbatitas cremosas
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Maicena c/ salsa de frambuesa Jalea	Bavarois de piña c/ trocitos de piña Budín de pan Jalea	Macedonia de frutas Flan de chocolate c/ caramelo Jalea c/ crema	Turrón de vino c/ galletas Biscocho asturiano Jalea	Cremell de frambuesa Migado de frutas Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana julio 2023



	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ sémola	Crema de espárragos c/ crutones	Carbonada de vacuno	Consomé vermicelli	Crema de verduras c/ crutones
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno a la cacerola Arroz primavera	Tomaticán con carne Papas doradas	Spaghetti salsa de marizcos	Chorizo asado Porotos c/ tallarines	Trutro de pollo asado Papas fritas
PLATO HIPOCALORICO	Vacuno a la cacerola Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Asado alemán Guiso de zapallitos italianos	Wrapas de pollo y verduras (2u)	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Cubos de tofú salteados Arroz primavera	Tortilla de porotos verdes Papas doradas	Asado alemán de carne vegetal Guiso de zapallitos italianos	Hamburguesa de garbanzos Curry de verduras	Pastel de verduras c/ carne vegetal Papas fritas
POSTRES A ELECCIÓN	Plátano alegre Sémola c/ salsa de manjar Jalea	Flan de caramelo c/ caramelo Brownie c/ azúcar flor Jalea c/ manzana	Mousse de frutilla Leche asada Jalea	Fruta c/ yogurt Cremell de pie de limón c/ merengue Jalea	Bavarois de guinda Tarta frola Jalea

