



Minuta Alimentación

Junio 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana junio 2023



	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de verduras c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ sémola	Pancutras	Empanada de pino/Empanada Vegetariana
PLATO FONDO Alternativa 1	Carne mechada guisada Arroz primavera	Pulpa de cerdo acaramelada Porotos c/ tallarines	Fetuccini salsa Alfredo	Suprema de ave Puré mixto (papa-zapallo)	Cazuela de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Escalopa de ave al orégano Guiso de zapallitos italianos	Huevo frito Charquicán con carne	Pechuga de pavo asada Humita en olla	Longaniza asada Carbonestrón (lentejas y verduras)	Strogonoff de ave c/ champiñón Espirales al perejil
PLATO FONDO Alternativa Hipocalorico	Carne mechada guisada Molde de cous cous y ensaladas	Wraps de pollo y verduras (2u)	Pechuga de pavo asada Ensaladas surtidas	Escalopa de ave al orégano Tortilla de zanahoria-cilantro	Omelet jamón-queso-tomate Molde de arroz y ensaladas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Guiso de zapallitos italianos c/ carne vegetal Arroz perla	Huevo frito Charquicán de verduras	Cubos de tofu salteados Humita en olla	Hamburguesa de carne vegetal Carbonestrón (lentejas y verduras)	Omelet queso-tomate-pimientos Espirales al perejil
POSTRES A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Flan de chocolate c/ caramelo Jalea	Bavarois de naranja Migado de frutas Jalea	Plátano alegre Tarta frola Jalea	Macedonia de frutas Leche asada Jalea	Huesillos con mote Sémola c/ salsa frambuesa Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana junio 2023



	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé vermicelli	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Crema natural de verduras	Consomé reina
PLATO FONDO Alternativa 1	Croqueta frita de ave Puré de arvejas al merquén	Goulash húngaro Puré de papas	Trutro de pollo asado Papas leonesas	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Estofado de pavo
PLATO FONDO Alternativa 2	Vacuno arvejado Arroz amarillo	Tallarines bontoux	Rollo de carne italiana Berenjenas al tuco	Churrasco de vacuno Garbanzos guisados	Cerdo al jugo Arroz c/ arvejas
PLATO FONDO Alternativa Hipocalorico	Vacuno al horno Ensaladas surtidas	Hamburguesa de porotos negros Pirco de porotos verdes	Rollo de carne italiana Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Escalopa de ave grillada Ensaladas surtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Huevo frito Puré de arvejas al merquén	Hamburguesa de porotos negros Puré de papas	Asado alemán de carne vegetal Berenjenas al tuco	Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal	Bastones de tofu apanados Arroz c/ arvejas
POSTRE A ELECCIÓN	Durazno kiwi plátano Maicena c/ salsa de vino Jalea	Delicream c/ almendras Tarta frola Jalea	Fruta natural surtida Cremell de pie de limón c/ merengue Jalea	Turrón de vino c/ galletas Brownie c/ azúcar flor Jalea	Macedonia de frutas Suspiro limeño Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana junio 2023



	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de verduras c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos		Carbonada de vacuno	Sopa de carne c/ verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Stroganoff de vacuno Spaghetti al pejejil	Pastel de papas	FESTIVO	Pulpa de cerdo a la chilena Arroz graneado	Plateada a la cacerola Puré florentino
PLATO FONDO Alternativa 2	Huevo frito y chorizo frito Lentejas parmesanas	Pechuga de pavo acaraelada Verduras salteadas		Pechuga de pollo asada Budín de verduras	Ravioles salsa italiana carne
PLATO FONDO Alternativa Hipocalorico	Omelet champiñón-queso Ensaladas surtidas	Pechuga de pavo acaraelada Molde de cous cous y ensaladas		Ensalada China	Plateada a la cacerola Ensaladas surtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pastel de papas c/ carne vegetal		Budín de verduras Arroz graneado	Omelet champiñón-queso Puré florentino
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ caramelo Jalea	Fruta c/ yogurt Budín de pan Jalea		Piña al jugo en cubitos Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Ciruelas con mote Leche asada Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana junio 2023



	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ENSALADA		Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA		Crema de espárragos c/ crutones	Sopa de carne c/ pastinas	Consomé de ave c/ huevos	Consomé de ave c/ huevos
PLATO FONDO Alternativa 1	FESTIVO	Vacuno al jugo Rigatti a la mantequilla	Croquetas fritas de pescado Puré de papas	Churrasco de vacuno Menestrone	Lasaña boloñesa
PLATO FONDO Alternativa 2		Longaniza asada Arvejas guisadas	Pechuga de ave york Tortilla de acelgas	Tomaticán con carne Arroz perla	Pulpa de cerdo acaramelada Verduras asadas
PLATO FONDO Alternativa Hipocalorico		Vacuno al jugo Ensaladas surtidas	Pechuga de ave york Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Wraps de atún-choclo-tomate-lechuga (2u)
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana		Hamburguesa de carne vegetal Rigatti a la mantequilla	Tortilla de acelgas Puré de papas	Cubos de tofu marinados Menestrone	Lasaña de verduras
POSTRES A ELECCIÓN		Duraznos al jugo en cubitos Flan frutilla c/ caramelo Jalea	Plátano alegre Pie de limón Jalea	Compota de frutas Kuchen de manzana Jalea	Fruta c/ yogurt Leche nevada Jalea

