



Minuta Alimentación

Noviembre 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana noviembre 2023



	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Sopa de carne c/ pastinas	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Consomé vermicelli	Empanada de pino/Vegetariana choclo
PLATO FONDO Alternativa 1	Croqueta de ave Puré de arvejas	Carne mechada guisada Arroz amarillo	Pulpa de cerdo al jugo Papas rusticas	Tomaticán con carne Arroz graneado	Cazuela de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Fetuccini salsa Alfredo	Pechuga de pavo acaramelada Tortilla de verduras	Rollo de carne italiana Budín de zapallitos-choclo	Longaniza asada Porotos guisados	Suprema de ave Pasta tricolor salsa zanahoria
PLATO HIPOCALORICO	Escalopa de ave al orégano Molde de quinoa y ensaladas	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Rollo de carne italiana Budín de zapallitos-choclo	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Omelet jamón-queso-toamte Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Puré de arvejas	Tortilla de verduras Arroz amarillo	Hamburguesa de garbanzos Budín de zapallitos-choclo	Cubos de tofú apanados Porotos guisados	Omelet queso-tomate Pasta tricolor salsa zanahoria
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ salsa frambuesa Jalea	Frutillas en salsa Flan chocolate c/ caramelo Jalea	Fruta c/ yogurt Mousse de chocolate Jalea	Compota de frutas Delicream c/ almendras Jalea	Ciruelas con mote Suspiro limeño Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana noviembre 2023



	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ verduras	Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ arroz	Crema natural de verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Chap sui de ave Arroz chau fan	Pastel de zapallitos c/ carne Papas doradas	Prietas cebolla frita (2u) Puré de papas	Brochetas de carne mixta Puré de garbanzos al merquén	Chorrillana de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Pulpa de cerdo asada Lentejas parmesanas	Vacuno al jugo Spaghetti al pesto	Ragout de pavo Arroz amarillo	Lasaña Boloñesa	Trutro de pollo asado Pirco de porotos verdes
PLATO HIPOCALORICO	Ensalada Thai c/ filete de pollo grillado	Pastel de zapallitos c/ carne Ensaladas surtidas	Naturista Quesillo	Quiche de jamón y champiñones Ensaladas surtidas	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pastel de zapallitos c/ carne vegetal Papas doradas	Estofado de Cochayuyo	Brochetas de de tofú y verduras Puré de garbanzos al merquén	Hamburguesa de carne vegetal Pirco de porotos verdes
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Flan de coco c/ salsa manjar Jalea	Huesillos con mote Maicena c/ salsa de vino Jalea	Bavarois de piña Tarta de frutillas Jalea	Frutillas en salsa Leche asada Jalea	Macedonia de frutas Brownie c/ azúcar flor Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana noviembre 2023



	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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/ verduras	Consomé vermicelli	Crema de choclo c/ crutones
PLATO FONDO Alternativa 1	Strogonoff de vacuno Arroz perla	Ravioles salsa italiana carne	Pulpa de cerdo a la chilena Puré de papas	Chorizo asado Menestrone	Pollo arvejado Papas rusticas
PLATO FONDO Alternativa 2	Salchicha y huevo frito Arvejas guisadas	Pechuga de pavo acaramelada Guiso de zapállitos italianos	Pechuga de ave york Tortilla de acelgas	Plateada a la cacerola Fetuccini al pesto	Milanesa de vacuno Verduras a la crema
PLATO HIPOCALORICO	Omelet champiñón-queso Ensaladas surtidas	Pechuga de pavo acaramelada Molde cous cous y ensaladas	Pechuga de ave york Ensaladas surtidas	Plateada a la cacerola Ensaladas surtidas	Ensalada China c/ filete de pollo grillado
PLATO VEGETARIANO	Omelet champiñón-queso Arroz perla	Asado alemán de carne vegetal Guiso de zapállitos italianos	Hamburguesa de lentejas Tortilla de acelgas	Bastones de tofú apanados Fetuccini al pesto	Berebjenas rebozadas Rissoto de quínoa y champiñones
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ caramelo Jalea	Helado Maicena c/ salsa de damascos Jalea	Compota de frutas Bavarois de naranja Jalea	Frutillas en salsa Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Fruta c/ yogurt Encanelados Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana noviembre 2023



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ verduras	Consomé reina	Crema natural de verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Pollo a la vizcaina Arroz amarillo	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Pastel de papas	Chorizo asado Porotos granados c/ mazamorra	Rollitos de pescado (4u) Papas a la rusa
PLATO FONDO Alternativa 2	Pulpa de cerdo asada Budín de verduras	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Suprema de ave Acelgas-choclo a la crema	Vacuno arvejado Puré de papas	Trutro de pollo asado Arroz primavera
PLATO HIPOCALORICO	Ensalada Thai c/ filete de pollo grillado	Trozo de Pascualina c/ pollo Ensaladas surtidas	Escalopa de ave grillada Molde de quínoa y ensaladas	Vacuno al horno Ensaladas surtidas	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Budín de verduras Arroz amarillo	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Pastel de papas c/ carne vegetal	Brochetas de verduras Porotos granados c/ mazamorra	Bastones de tofú apanados Arroz primavera
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Flan de vainilla c/ caramelo Jalea	Helado c/ galletas Delicream c/ almendras Jalea	Frutillas en salsa Leche asada Jalea	Melón Turrón de frambuesa Jalea	Huesillos con mote Helado Jalea

