



Minuta Alimentación

Mayo 2024

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana mayo 2024



	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ verduras		Crema choclo c/ crutones	Empanada de pino/ Vegetariana
PLATO FONDO Alternativa 1	Carne mechada guisada Arroz graneado	Pollo al jugo Puré mixto (papa-zapallo)	FESTIVO	Fetuccini salsa Alfredo	Cazuela de ave
PLATO FONDO Alternativa 2	Salchicha y huevo frito Lentejas parmesanas	Cerdo al horno Verduras salteadas		Pechuga de pavo acaramelada Budín de verduras	Goulash húngaro Arroz perla
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Carne mechada guisada Molde de arroz y ensaladas	Pollo al jugo Ensaladas surtidas		Pechuga de pavo acaramelada Ensaladas surtidas	Ensalada Thai c/ filete de pollo grillado
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Huevo frio Lentejas parmesanas	Hamburguesa de porotos negros Verduras salteadas		Omelet queso/ champiñón/choclo Fetuccini oliva/queso	Guiso de zapallitos c/ carne vegetal Arroz perla
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ caramelo Jalea c/ merengue	Mousse de chocolate Pie de limón Jalea c/ duraznos		Fruta c/ yogurt Bavarois de piña c/ trocitos piña Jalea	Durazno kiwi plátano Suspiro limeño Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana mayo 2024



	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de espárragos c/ crutones	Sopa de carne c/ verduras	Crema de verduras c/ crutones	Sopa de carne c/ pastinas	Consomé de ave c/ huevos
PLATO FONDO Alternativa 1	Pulpa de cerdo a la chilena Arroz árabe	Vacuno a la cacerola Espirales al perejil	Suprema de ave Puré de papas	Hamburguesa de pavo guisada Arvejas guisadas	Pastel de papas
PLATO FONDO Alternativa 2	Escalopa de ave a las hierbas Verduras a la crema	Porotos Pancho Villa (Chorizo y huevo frito)	Pastel de zapallitos italiano c/ carne Arroz amarillo	Ragout mixto Spaghetti a la mantequilla	Pollo al jugo Tortilla de acelgas
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Escalopa de ave a las hierbas Molde de quínoa y ensaladas	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Pastel de zapallitos italiano c/ carne Ensaladas surtidas	Hamburguesa de pavo guisada Molde de cous cous y ensaladas	Pollo al jugo Ensaladas surtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Bastones de tofú apanados Verduras a la crema	Huevo frito Porotos guisados	Pastel de zapallitos c/ carne vegetal Arroz amarillo	Hamburguesa de verduras Arvejas guisadas	Pastel de papas c/ carne vegetal
POSTRES A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Maicena c/ salsa de moras Jalea	Bavarois de naranja Encanelados Jalea c/ duraznos	Ciruelas c/ mote Panqueque c/ manjar Jalea	Flan de vainilla c/ caramelo Migado de frutas Jalea	macedonia de frutas Delicream c/ almendras Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana mayo 2024



	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	Crema de choclo c/ crutones	Consomé vermicelli	Crema de verduras c/ crutones	Sopa de carne c/ verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Churrasco de vacuno Carbonestrón (lentejas y verduras)	Huevo frito Charquicán con carne	Plateada a la cacerola Arroz primavera	Hamburguesa casera cebolla frita Hummus de garbanzos	Milanesa de vacuno Puré de papas
PLATO FONDO Alternativa 2	Pollo arvejado Arroz perla	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Callitos a la madrileña Papas dado (papas fritas en cubos)	Pollo asado Fetuccini al pesto	Pechuga de pavo acaramelada Budín de zapallitos/choclo
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Naturista Quesillo	Ensalada China c/ filete de pollo grillado	Plateada a la cacerola Ensaladas surtidas	Pollo asado Molde de cous cous y ensaladas	Omelet queso/tomate/pimientos Ensaladas surtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Hamburguesa de carne vegetal Carbonestrón (lentejas y verduras)	Huevo frito Charquicán de verduras	Tortilla de quínoa y verduras Papas dado (papas fritas en cubos)	Cubos de tofé marinados Hummus de garbanzos	Omelet queso/tomate/pimientos Cintas de zuchinni salteadas
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ salsa damascos Jalea	Compota de invierno Budín de pan Jalea c/ duraznos	Fruta c/ yogurt Brownie c/ azúcar flor Jalea	Turrón de frambuesa Kuchen de frutas Jalea	Carpaccio de naranja Flan de coco c/ caramelo Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana mayo 2024



	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA			Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA			Crema de verduras c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ verduras
PLATO FONDO Alternativa 1		FESTIVO	Croqueta de ave Puré de arvejas	Lasaña Boloñesa	Carne mongoliana Arroz chino frito
PLATO FONDO Alternativa 2			Vacuno a la cacerola Arroz primavera	Pollo asado al limón Puré de papas	Pechuga de pavo asada Budín de verduras
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica			Vacuno a la cacerola Ensaladas surtidas	Pollo asado al limón Ensaladas urtidas	Pechuga de pavo asada Molde de quinoa y ensaladas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana			Huevo frito Puré de arvejas	Lasaña Boloñesa c/ carne vegetal	Omelet queso/tomate/pimientos Arroz graneado
POSTRE A ELECCIÓN			Fruta c/ yogurt Delicream c/ almendras Jalea	Macedonia de frutas Leche asada Jalea	Mousse de chocolate Brazo de reina Jalea c/ duraznos



Minuta

Colegio Alemán

Quinta semana mayo 2024



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ pastinas	Sopa de carne c/ verduras	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Chaparrita/Empanada vegetariana
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno al jugo Rigatti salsa zanahoria	Tomaticán con carne Arroz graneado	Pescado frito Papas a la rusa	Churrasco de vacuno Porotos guisados	Cazuela de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Huevo pochado Lentejas parmesanas	Prietas con cebolla acaramelada (2u) Papas doradas	Bolitas de carne al tuco Espirales a la mantequilla	Ragout de pavo Arroz amarillo	Trutro de pollo asado Puré mixto (papa-zapallo)
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Vacuno al jugo Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Pescado frito Ensaladas surtidas	Quiche de jamón y champiñón Ensaladas surtidas	Trutro de pollo asado Ensaladas urtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Huevo pochado Lentejas parmesanas	Hamburguesa de garbanzos Curry de verduras	Bolitas de carne vegetal al tuco Espirales a la mantequilla	Cubos de tofú marinados y salteados Porotos guisados	Berenjenas rebozadas Risotto de quíno y cahmpiñones
POSTRES A ELECCIÓN	Durazno kiwi naranja Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Macedonia de frutas Cremell de pie de limón c/ merengue Jalea	Ciruelas c/ mote Leche nevada Jalea c/ duraznos	Carpaccio de naranja Encanelados Jalea	Compota de invierno Sémola c/ salsa frambuesa Jalea

