



Minuta Alimentación

Julio 2024

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana julio 2024



	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
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 /Vegetariana
PLATO FONDO Alternativa 1	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Pastel de papas	Pollo al jugo Arroz graneado	Vacuno arvejado Papas doradas	Cazuela de ave
PLATO FONDO Alternativa 2		Huevo frito Garbanzos guisados			
PLATO HIPOCALORICO	Pechuga de pavo acaramelada Molde de cous cous y ensaladas	Omelet jamón/queso/choclo Ensaladas surtidas	Pollo al jugo Ensaladas surtidas	Vacuno a la inglesa Ensaladas surtidas	Escalopa de ave grillada Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal	Pastel de papas c/ carne vegetal	Tortilla de verduras Arroz graneado	Zapallitos rellenos c/ carne vegetal Papas doradas	Hamburguesa de lentejas Verduras asadas
POSTRES A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Sémola c/ salsa de moras	Ciruelas c/ mote Jalea c/ duraznos	Delicream c/ almendras Migado de frutas	Macedonia de frutas Bavarois de guinda	Compota de frutas Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana julio 2024



	LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
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	Strogonoff de ave Arroz amarillo	Milanesa de vacuno Puré de papas	Pancutras	Lasaña Boloñesa	Trutro de pollo asado Papas fritas
PLATO FONDO Alternativa 2	Churrasco de vacuno Lentejas parmesanas				
PLATO HIPOCALORICO	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Asado alemán Molde de quínoa y ensaladas	Carne mechada guisada Budín de zapallitos/choclo	Wrpas de pollo y verduras (2u)	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Lentejas parmesanas	Hamburguesa de carne vegetal Puré de papas	Budín de zapallitos/choclo Arroz perla	Lasaña Boloñesa c/ carne vegetal	Berenjenas al tuco Papas fritas
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Maicena c/ salsa de vino	Bavarois de piña Jalea	Compota de frutas Panqueque c/ manjar	Leche asada Jalea	Flan chocolate c/ caramelo Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana julio 2024



	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ENSALADA	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos		Crema de choclo c/ cilantro	Crema natural de verduras	Consomé de ave c/ pastinas
PLATO FONDO Alternativa 1	Longaniza asada Arvejas guisadas	FESTIVO	Fetuccini salsa Alfredo	Bolitas de carne al tuco Arroz graneado	Pescado frito Papas a la rusa
PLATO FONDO Alternativa 2	Vacuno a la inglesa Arroz árabe		Escalopa de ave al orégano Budin de verduras	Pulpa de cerdo asada Garbanzos guisados	Pollo asado Spaghetti salsa zanahoria
PLATO HIPOCALORICO	Atún al plato		Escalopa de ave al orégano Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Pescado al horno Papa asada y ensaladas
PLATO VEGETARIANO	Tortilla de zanahoria/cilantro Arroz árabe		Pasta c/ tofú y arvejas	Huevo frito Garbanzos guisados	Omelet queso/champiñón Spaghetti salsa zanahoria
POSTRE A ELECCIÓN	Durazno naranja kiwi Sémola c/ caramelo Jalea		Fruta c/ yogurt Flan vainilla c/ caramelo Jalea	Turrón de vino c/ galletas Biscocho asturiano Jalea	Cremell de frambuesa Migado de frutas Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana julio 2024



	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé vermicelli	Consomé de ave c/ huevos	Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ pastinas	Sopa de carne c/ verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Plateada a la cacerola Arroz primavera	Tomatacán con carne Papas doradas	Ajiaco	Vacuno arvejado Arroz graneado	Suprema de ave Puré de papas
PLATO FONDO Alternativa 2	Pechuga de pavo acaramelada Verduras a la crema	Chorizo asado Porotos guisados	Pechuga de ave york Espirales al perejil	Salchicha y huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Ravioles salsa italiana carne
PLATO HIPOCALORICO	Pechuga de pavo acaramelada Molde de arroz y ensaladas	Natiurista jamón/palmitos/huevo	Quiche de jamón y champiñones Ensaladas surtidas	Vacuno al horno Ensaladas surtidas	Wraps de pollo y verduras (2u)
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de quinoa Verduras a la crema	Huevo frito Porotos guisados	Omelet queso/tomate/choclo Espirales al perejil	Mapo tofú Arroz graneado	Hamburguesa de porotos negros Verduras asadas
POSTRES A ELECCIÓN	Carpaccio de naranja Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Cremell de pie de limón c/ merengue Budín de pan Jalea	Compota de frutas Leche asada Jalea	Fruta c/ yogurt Kuchen de frutas Jalea	Bavarois de guinda Encanelados Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Quinta semana julio 2024



	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
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/ verduras	Consomé de ave c/ sémola	Crema natural de verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Churrasco de vacuno Puré de arvejas	Pollo asado Puré mixto (papa-zapallo)	Tallarines bontoux	Goulash húngaro Arroz amarillo	Estofado de ave
PLATO FONDO Alternativa 2	Carne mechada guisada Arroz graneado	Cerdo acaramelado Tortilla de verduras	Huevo frito Charquicán con carne	Chorizo asado Garbanzos guisados	Asado alemán Espirales cremosos
PLATO HIPOCALORICO	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Ensalada China c/ filete de pollo grillado	Atún al plato	Pascualina c/ pollo Ensaladas surtidas	Asado alemán Molde de quínoa y ensaladas
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de carne vegetal Puré de arvejas	Tortilla de verduras Puré mixto (papa-zapallo)	Huevo frito Charquicán con carne vegetal	Berenjena rellena c/ tofú Arroz amarillo	Omelet queso/tomate/pimientos Espirales cremosos
POSTRES A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ salsa manjar Jalea	Ciruelas c/ mote Brownie c/ azúcar flor Jalea	Fruta c/ yogurt Flan de coco c/ caramelo Jalea	Bavaois de naranja Sopaipillas c/ salsa chancaca Jalea	Carpaccio de naranja Suspiro limeño Jalea

