



Minuta Alimentación Alumnos (Modalidad para llevar)

Octubre 2024

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán alumnos

Primera semana octubre 2024



	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta		Ensalada mixta
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno a la cacerola Arroz árabe	Huevo frito Porotos c/ tallarines	Goulash húngaro Spaghetti al perejil	ANIVERSARIO DIA ALEMANIA	Lasaña Boloñesa
PLATO FONDO Alternativa 2	Escalopa de ave a las hierbas Guiso de zapallitos italianos	Suprema de ave Puré de papas	Pulpa de cerdo asada Budín de verduras		Pollo al jugo Papas doradas
PLATO HIPOCALÓRICO	Escalopa de ave a las hierbas Molde de cous cous y ensaladas	Naturista Quesillo	Ensalada Thai c/ filete de pollo grillado		Pollo al jugo Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Guiso de zapallitos italianos c/ carne vegetal Papas rusticas	Huevo frito Porotos c/ tallarines	Hamburguesa de carne vegetal Budín de verduras		Lasaña de verduras
POSTRE A ELECCIÓN	Naranja kiwi c/ azúcar flor Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Compota de frutas Tarta frola Jalea	Bavarois de naranja Encanelados Jalea c/ duraznos		Maicena c/ salsa de frambuesa Kuchen de duraznos Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana octubre 2024



	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
ENSALADA	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>
PLATO FONDO Alternativa 1	<i>Spaghetti boloñesa c/ queso rallado</i>	<i>Tomatacán con carne Arroz graneado</i>	<i>Pollo arvejado Puré de papas</i>	<i>Brochetas de carne mixta (2u) Puré de garbanzos al merquén</i>	<i>Cazuela de vacuno</i>
PLATO FONDO Alternativa 2	<i>Huevo frito Lentejas parmesanas</i>	<i>Croqueta frita de merluza Verduras salteadas</i>	<i>Pulpa de cerdo asada Tortilla de verduras</i>	<i>Carne mechada al tuco Fetuccini oliva/queso</i>	<i>Strogonoff de ave Arroz al curry</i>
PLATO HIPOCALORICO	<i>Omelet queso/jamón/tomate Ensaladas surtidas</i>	<i>Croqueta frita de merluza Ensaladas surtidas</i>	<i>Pechuga de pollo asada Ensaladas surtidas</i>	<i>Carne mechada guisada Ensaladas surtidas</i>	<i>Ensalada César c/ filete de pollo grillado</i>
PLATO VEGETARIANO	<i>Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal</i>	<i>Omelet queso/tomate/pimientos Arroz graneado</i>	<i>Tortilla de verduras Papas doradas</i>	<i>Huevo frito Puré de garbanzos al merquén</i>	<i>Berenjenas rebozadas Rissoto de quinoa y verduras</i>
POSTRE A ELECCION	<i>Fruta c/ yogurt Flan de chocolate c/ caramelo Jalea</i>	<i>Ciruelas c/ mote Leche nevada Jalea</i>	<i>Turrón de frambuesa Brownie c/ azúcar flor Jalea</i>	<i>Macedonia de frutas Sémola c/ caramelo Jalea</i>	<i>Bavarois de guinda Migado de frutas Jalea</i>



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana octubre 2024



	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
PLATO FONDO Alternativa 1	Churrasco de vacuno Arvejas guisadas	Milanesa de vacuno Puré mixto (papa-zapallo)	Caldillo de marsicos	Porotos Pancho Villa (Chorizo y huevo frito)	Ravioles de espinacas c/ salsa italiana carne
PLATO FONDO Alternativa 2	Fetuccini salsa Alfredo	Pechuga de pavo asada Pirco de porotos verdes	Pechuga de ave york Arroz c/ verduras	Vacuno a la cacerola Papas rusticas	Pollo estilo teriyaki Arroz chino frito
PLATO HIPOCALÓRICO	Wraps de pollo y verduras (2u)	Pechuga de pavo asada Molde de quínoa y ensaladas	Pechuga de ave york Ensaladas surtidas	Vacuno a la cacerola Ensaladas surtidas	Escalopa de ave al orégano Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de carne vegetal Arvejas guisadas	Bastones ed tofú apanados Pirco de porotos verdes	Tortilla de acelgas Arroz c/ verduras	Berenjenas rellenas c/ tofú Papas rusticas	Ravioles de espinacas c/ salsa italiana carne vegetal
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta natural surtida Maicena c/ salsa de moras Jalea	Compota de frutas Flan de coco c/ salsa manjar Jalea	Cremell de tres leches Brownie c/ azúcar flor Jalea c/ manzana	Macedonia de frutas Suspiro limeño Jalea	Bavaois de piña Tarta de frutillas Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana octubre 2024



	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
PLATO FONDO Alternativa 1	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Ragout de pavo Arroz al curry	Pollo al jugo Papas doradas	Pulpa de cerdo Garbanzos guisados	Estofado de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Vacuno a la inglesa Pasta tricolor al perejil	Asado alemán Charquicán de verduras	Lasaña de zapallitos c/ carne	Stroganoff de vacuno Arroz perla	Espirales salsa boloñesa c/ queso rallado
PLATO HIPOCALÓRICO	Vacuno a la inglesa Ensaladas surtidas	Asado alemán Molde de cous cous y ensaladas	Pollo al jugo Ensaladas surtidas	Ensalada China c/ filete de pollo grillado	Omelet queso/tomate/champiñones Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Hamburguesa de carne vegetal Charquicán de verduras	Lasaña de zapallito c/ carne vegetal	Berebenas rellenas al tofú Arroz perla	Omelet queso/tomate/champiñones Espirales al perejil
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Sémola c/ caramelo Jalea	Mousse de vainilla Migado de frutas Jalea c/ duraznos	Macedonia de frutas Flan caramelo c/ caramelo Jalea	Ciruelas c/ mote Pie de limón Jalea	Guindas Delicream c/ almendras Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Quinta semana octubre 2024



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
ENSALADA	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>			
PLATO FONDO Alternativa 1	<i>Pollo arvejado Arroz graneado</i>	<i>Pastel de papas</i>		FESTIVO	FESTIVO
PLATO FONDO Alternativa 2	<i>Pulpa de cerdo asada Puré de arvejas</i>	<i>Croqueta frita de merluza Verduas salteadas</i>			
PLATO HIPOCALÓRICO	<i>Ensalada César c/ filete de pollo grillado</i>	<i>Croqueta frita de merluza Ensaladas surtidas</i>			
PLATO VEGETARIANO	<i>Huevo frito Puré de arvejas</i>	<i>Pastel de papas c/ carne vegetal</i>			
POSTRE A ELECCIÓN	<i>Macedonia de frutas Flan frutilla c/ caramelo Jalea</i>	<i>Guindas Cremell de pei de limón c/ merengue Jalea</i>			

