



# Minuta Alimentación

Octubre 2024

Colegio Alemán de Valparaíso



[www.comalim.cl](http://www.comalim.cl)

[contacto@comalim.cl](mailto:contacto@comalim.cl)

# Minuta

## Colegio Alemán

Primera semana octubre 2024



	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
ENSALADA	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 vermicelii
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno a la cacerola Arroz árabe	Huevo frito Porotos c/ tallarines	Goulash húngaro Spaghetti al perejil	<b>ANIVERSARIO DIA ALEMANIA</b>	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
<b>ENSALADA</b>	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
<b>SOPA</b>	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ sémola	Crema natural de verduras	Chaparrita
<b>PLATO FONDO Alternativa 1</b>	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Tomacacán con carne Arroz graneado	Pollo arvejado Puré de papas	Brochetas de carne mixta (2u) Puré de garbanzos al merquén	Cazuela de vacuno
<b>PLATO FONDO Alternativa 2</b>	Huevo frito Lentejas parmesanas	Croqueta frita de merluza Verduras salteadas	Pulpa de cerdo asada Tortilla de verduras	Carne mechada al tuco Fetuccini oliva/queso	Stroganoff de ave Arroz al curry
<b>PLATO HIPOCALORICO</b>	Omelet queso/jamón/tomate Ensaladas surtidas	Croqueta frita de merluza Ensaladas surtidas	Pechuga de pollo asada Ensaladas urtidas	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ filete de pollo grillado
<b>PLATO VEGETARIANO</b>	Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal	Omelet queso/tomate/pimientos Arroz graneado	Tortilla de verduras Papas doradas	Huevo frito Puré de garbanzos al merquén	Berenjenas rebozadas Rissoto de quínoa y verduras
<b>POSTRE A ELECCION</b>	Fruta c/ yogurt Flan de chocolate c/ caramelo Jalea	Ciruelas c/ mote Leche nevada Jalea	Turrón de frambuesa Brownie c/ azúcar flor Jalea	Macedonia de frutas Sémola c/ caramelo Jalea	Bavarois de guinda Migado de frutas Jalea



# Minuta

## Colegio Alemán

Tercera semana octubre 2024



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



# Minuta

## Colegio Alemán

Cuarta semana octubre 2024



	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>ENSALADA</b>	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
<b>SOPA</b>	Cosnómé de ave c/ huevos	Consomé vermicelli	Crema de choclo c/ crutones	Sopa de carne c/ pastinas	Consomé de ave c/ pastinas
<b>PLATO FONDO Alternativa 1</b>	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
<b>PLATO FONDO Alternativa 2</b>	Vacuno a la inglesa Pasta tricolor al perejil	Asado alemán Charquicán de verduras	Lasaña de zapallitos c/ carne	Strogonoff de vacuno Arroz perla	Espirales salsa boloñesa c/ queso rallado
<b>PLATO HIPOCALÓRICO</b>	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 urtidas
<b>PLATO VEGETARIANO</b>	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
<b>POSTRE A ELECCIÓN</b>	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	Ensalada mixta	Ensalada mixta			
SOPA	Consomé vermicelli	Crema de espárragos c/ crutones			
PLATO FONDO Alternativa 1	Pollo arvejado Arroz graneado	Pastel de papas		FESTIVO	FESTIVO
PLATO FONDO Alternativa 2	Pulpa de cerdo asada Puré de arvejas	Croqueta frita de merluza Verduas salteadas			
PLATO HIPOCALÓRICO	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Croqueta frita de merluza Ensaladas surtidas			
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Puré de arvejas	Pastel de papas c/ carne vegetal			
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Flan frutilla c/ caramelo Jalea	Guindas Cremell de pei de limón c/ merengue Jalea			

