



# Minuta Alimentación Alumnos (Modalidad para llevar)

Diciembre 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



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

contacto@comalim.cl



# Minuta

## Colegio Alemán alumnos

Primera semana diciembre 2023

	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno al jugo Fettuccini al pesto	Pulpa de cerdo al horno Puré de garbanzos al merquén	Hamburguesa casera guisada Puré de papas c/ cebolla	Cazuela de vacuno	FESTIVO
PLATO FONDO Alternativa 2	Escalopa de ave al oregano Pirco de porotos verdes	Tomaticán con carne Arroz perla	Pechuga de pavo acaramelada Humita en olla	Ragout de ave Pasta tricolor c/ albahaca	
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Vacuno al jugo Molde de quínoa y ensaladas	Quiche de jamón y champiñones Ensaladas surtidas	Wrap de pollo y verduras (2u)	Omelet tomate-albahaca-queso Molde de arroz y ensaladas	
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Bastones de tofu apanados Pirco de porotos verdes	Huevo frito Puré de garbanzos al merquén	Hamburguesa de carne vegetal Humita en olla	Omelet tomate-albahaca-queso Pasta tricolor a la mantequilla	
POSTRE A ELECCIÓN	Melón Helado c/ galletas Jalea	Guindas Leche nevada Jalea	Frutillas en salsa Pie de limón Jalea	Sandia Helado c/ salsa chocolate Jalea	



# Minuta

## Colegio Alemán

Segunda semana diciembre 2023



	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>ENSALADA</b>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada mixta</i>
<b>PLATO FONDO Alternativa 1</b>	<i>Carne mechada guisada</i> <i>Arroz árabe</i>	<i>Pastel de zapallitos c/ carne</i> <i>Papas dado (papas fritas en cubos)</i>	<i>Estofado de vacuno</i>	<i>Chorizo asado</i> <i>Porotos granados c/ mazamorra</i>	<i>Pescado frito</i> <i>Papas a la rusa</i>
<b>PLATO FONDO Alternativa 2</b>	<i>Huevo y salchicha asada</i> <i>Lentejas parmesanas</i>	<i>Tallarines bontoux</i>	<i>Pechuga de pollo asada al limón</i> <i>Tortilla de acelgas</i>	<i>Fetuccini salsa Alfredo</i>	<i>Carne monogolian</i> <i>Arroz chau fan</i>
<b>PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica</b>	<i>Ensalada César c/ filete de pollo</i> <i>salteado</i>	<i>Pastel de zapallitos c/ carne</i> <i>Molde de arroz y ensaladas</i>	<i>Pechuga de pollo asada al limón</i> <i>Ensaladas surtidas</i>	<i>Vacuno al horno</i> <i>Porción de garbanzos y ensaladas</i>	<i>Pescado frito</i> <i>Ensaladas surtidas</i>
<b>PLATO FONDO Alternativa Vegetariana</b>	<i>Huevo frito</i> <i>Lentejas parmesanas</i>	<i>Pastel de zapallitos c/ carne vegetal</i>	<i>Huevo pochado</i> <i>Charquicán de Cochayuyo</i>	<i>Cubos de tofu salteados</i> <i>Porotos granados c/ mazamorra</i>	<i>Berenjenas al tuco</i> <i>Papas rusticas</i>
<b>POSTRE A ELECCIÓN</b>	<i>Guindas</i> <i>Sémola c/ caramelo</i> <i>Jalea</i>	<i>Melón</i> <i>Helado</i> <i>Jalea</i>	<i>Macedonia de frutas</i> <i>Tarta de frutillas</i> <i>Jalea c/ duraznos</i>	<i>Frutillas en salsa</i> <i>Helado c/ galletas</i> <i>Jalea</i>	<i>Sandia</i> <i>Huesillos con mote</i> <i>Jalea</i>



# Minuta

## Colegio Alemán

Tercera semana diciembre 2023



	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>ENSALADA</b>	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
<b>PLATO FONDO Alternativa 1</b>	Strogonoff de vacuno Rigatti c/ albahaca	Pollo arvejado Arroz amarillo	Plateada a la cacerola Puré de papas	Goulash húngaro Tallarines de spinacas a la mantequilla	Pechuga de ave york Arroz c/ verduras
<b>PLATO FONDO Alternativa 2</b>	Pechuga de pavo a la cava Puré de arvejitas	Prietas cebolla frita (2u) Papas doradas	Panqueques florentinos c/ pollo gratinados c/ salsa italiana	Escalopa de ave grillada Humita en olla	Asado alemán Budín de zapallitos-choclo
<b>PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica</b>	Pechuga de pavo a la cava Molde de quínoa y ensaladas	Ensalada Thai c/ filete de pollo grillado	Hamburguesa de quínoa Verduras salteadas	Molde de atún-mayo/palta/huevo Ensaladas surtidas	Pechuga de ave york Ensaladas surtidas
<b>PLATO FONDO Alternativa Vegetariana</b>	Huevo frito Puré de arvejitas	Fricassé de Cochayuyo	Panqueques florentinos gratiandos c/ salsa italiana	Hamburguesa de carne vegetal Humita en olla	Budín de zapallitos-choclo Arroz c/ verduras
<b>POSTRE A ELECCIÓN</b>	Fruta c/ yogurt Maicena c/ salsa de vino Jalea	Melón Helado c/ galletas Jalea c/ duraznos	Guindas Flan vainilla c/ caramelo Jalea	Frutillas en salsa Helado Jalea	Sandía Leche asada Jalea



# Minuta

## Colegio Alemán

Cuarta semana diciembre 2023



	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ENSALADA		Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
PLATO FONDO Alternativa 1	NAVIDAD	Vacuno a la inglesa Espirales al pesto	Pulpa de cerdo a la chilena Arroz primavera	Longaniza asada Porotos granados c/ mazamorra	Trutro de pollo asado Puré florentino
PLATO FONDO Alternativa 2		Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Milanesa de vacuno Verduras a la crema	Lasaña boloñesa	Rollitos de pescado (4u ) salsa soya Salteado chino de verduras
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica		Vacuno a la inglesa Ensaladas surtidas	Trozo de pascualina c/ pollo Ensaladas surtidas	Wraps de arroz y porotos negros c/ verduras (2u)	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana		Omelet champiñón-queso Espirales al pesto	Bastones de tofu apanados Verduras a la crema	Wraps c/ arroz y poortos negros c/ verduras (2u)	Tortilla de zanahoria.cilantro Puré florentino
POSTRE A ELECCIÓN		Melón Sémola c/ caramelo Jalea	Frutillas en salsa Helado c/ salsa chocolate Jalea	Sandia Suspiro limeño Jalea	Guindas Helado c/ galletas Jalea

