



# Minuta Alimentación Alumnos (Modalidad para llevar)

Diciembre 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



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

[contacto@comalim.cl](mailto: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 Fetuccini 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 quinoa 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 tofú 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
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
PLATO FONDO Alternativa 1	Carne mechada guisada Arroz árabe	Pastel de zapallitos c/ carne Papas dado (papas fritas en cubos)	Estofado de vacuno	Chorizo asado Porotos granados c/ mazamorra	Pescado frito Papas a la rusa
PLATO FONDO Alternativa 2	Huevo y salchicha asada Lentejas parmesanas	Tallarines bontoux	Pechuga de pollo asada al limón Tortilla de acelgas	Fetuccini salsa Alfredo	Carne monogoliana Arroz chau fan
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	Ensalada César c/ filete de pollo salteado	Pastel de zapallitos c/ carne Molde de arroz y ensaladas	Pechuga de pollo asada al limón Ensaladas surtidas	Vacuno al horno Porción de garbanzos y ensaladas	Pescado frito Ensaladas surtidas
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pastel de zapallitos c/ carne vegetal	Huevo pochado Charquicán de Cochayuyo	Cubos de tofu salteados Porotos granados c/ mazamorra	Berenjenas al tuco Papas rusticas
POSTRE A ELECCIÓN	Guindas Sémola c/ caramelo Jalea	Melón Helado Jalea	Macedonia de frutas Tarta de frutillas Jalea c/ duraznos	Frutillas en salsa Helado c/ galletas Jalea	Sandia Huesillos con mote Jalea



# Minuta

## Colegio Alemán

Tercera semana diciembre 2023



	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
PLATO FONDO Alternativa 1	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
PLATO FONDO Alternativa 2	Pechuga de pavo a la cava Puré de arvejas	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
PLATO FONDO Alternativa Hipocalórica	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
PLATO FONDO Alternativa Vegetariana	Huevo frito Puré de arvejas	Fricassé de Cochayuyo	Panqueques florentinos gratiandos c/ salsa italiana	Hamburguesa de carne vegetal Humita en olla	Budín de zapallitos-choclo Arroz c/ verduras
POSTRE A ELECCIÓN	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 tofú 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

