



Minuta Alimentación

Diciembre 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana diciembre 2023



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	
SOPA	Crema de chococ c/ crutones	Consomé de ave c/ pastinas	Sopa de carne c/ verduras	Empanada de pino/Vegetariana	
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	Tomatacán 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 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
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ arroz	Carbonada de ave	Consomé vermicelli	Consomé de ave c/ huevos	Crema natural de verduras
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 Papas dado (papas fritas en cubos)	Huevo pochado Charquicán de cochayuyo	Cubos de tofú 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	Sandía 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
SOPA	Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ pastinas	Crema natural de verduras	Consomé reina
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
SOPA		Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ sémola	Sopa de carne c/ pastinas	Consomé de ave c/ pastinas
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

