



Minuta Alimentación

Marzo 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana marzo 2023



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
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 de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ sémola
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno al horno Espirales al pesto	Longaniza asada Garbanzos guisados	Pulpa de cerdo arvejada Puré de papas	Lasaña mixta (pollo y carne)	Pollo al jugo Papas doradas
PLATO FONDO Alternativa 2	Pollo asado Guiso de zapallitos italianos	Goulash húngaro Arroz perla	Suprema de ave Verduras a la crema	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Bolitas de carne al tuco Arroz graneado
PLATO HIPOCALORICO	Vacuno al horno Molde de quínoa y ensaladas	Hamburguesa de garbanzos Molde de arroz y ensaladas	Ensalada Thai	Wraps de pollo y verduras (2u)	Omelet jamón-tomate-queso Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Guiso de zapallitos italianos c/ carne vegetal Papas rusticas	Hamburguesa de garbanzos Verduras salteadas	Asado alemán de carne vegetal Puré de papas	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Bolitas de carne vegetal al tuco Arroz graneado
Postres	Sandia Helado Jalea	Melón Mousse de lúcuma Jalea	Delicream c/ almendras Pie de limón Jalea	Macedonia de verano Leche nevada Jalea	Helado Sémola c/ salsa frambuesa Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana marzo 2023



	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de verduras c/ crutones	Sopa de carne c/ verduras	Consomé de ave c/ huevos	Crema de pollo c/ crutones	Consomé vermicelli
PLATO FONDO Alternativa 1	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Ragout de pavo Arroz amarillo	Huevo frito Charquicán con carne	Tomaticán con carne Arroz graneado	Trutro de pollo asado Puré de papas
PLATO FONDO Alternativa 2	Croqueta de ave Puré de arvejas	Carne mechada guisada Acelgas y choclo a la crema	Chorizo asado Porotos granados c/ mazamorra	Pulpa de cerdo asada Budín de zapallitos -zanahoria	Stroganoff de carne Corbatitas al perejil
PLATO HIPOCALORICO	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Carne mechada guisada Molde de arroz y ensaladas	Panqueques ave-choclo c/ salsa bechamel-queso (2u)	Atún al plato	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de carne vegetal Puré de arvejas	Tortilla de acelgas Arroz amarillo	Huevo frito Charquicán de verduras	Pastel de zapallitos c/ carne vegetal Papas doradas	Omelet champiñón-queso Corbatitas al perejil
Postres	Helado Flan chocolate c/ caramelo Jalea	Bavarois de piña c/ trocitos Biscocho asturiano Jalea	Macedonia de verano Brownie c/ azúcar flor Jalea	Sandía Helado Jalea	Mousse de manjar Migado de frutas Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana marzo 2023



	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Consomé vermicelli	Consomé de ave c/ pastinas	Crema de choclo c/ pebre	Empanada de pino al horno
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno a la cacerola Arroz árabe	Pastel de zapallitos c/ carne Papas doradas	Pulpa de cerdo asada Puré de garbanzos	Milanesa de vacuno Puré de papas	Cazuela de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Salchicha y huevo frito Lentejas pamesanas	Fetuccini salsa Alfredo	Chap sui de ave Arroz perla	Pollo asado Budín de verduras	Espiraes salsa boloñesa c/ queso rallado
PLATO HIPOCALORICO	Vacuno a la cacerola Ensaladas surtidas	Pastel de zapallitos c/ carne Ensaladas surtidas	Omelet champiñón-queso Molde de arroz y ensaladas	Pollo asado Molde de cous cous y ensaladas	Ensalada China
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de carne vegetal Arroz árabe	Pastel de zapallitos c/ carne vegetal Papas doradas	Huevo frito Puré de garbanzos	Budín de verduras Puré de papas	Espiraes salsa boloñesa c/ carne vegetal
Postres	Sandia Sémola c/ caramelo Jalea	Cremell de tres leches Panqueque c/ manjar Jalea	Bavaois de guinda Tarta de frutas Jalea	Mousse de frutilla Budín de pan Jalea	Melón Suspiro limeño Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana marzo 2023



	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Crema de espárragos c/ crutones	Sopa de crane c/ sémola	Carbonada de vacuno	Consomé de ave c/ pastinas
PLATO FONDO Alternativa 1	Pulpa de cerdo asada Arvejas guisadas	Ravioles salsa italiana carne	Pastel de papas	Omelet jamón-queso Rigatti a la crema	Pastel de choclos
PLATO FONDO Alternativa 2	Pollo al jugo Arroz graneado	Croqueta frita de ave Guiso de zapallitos y papas doradas	Longaniza asada Porotos granados c/ mazamorra	Vacuno a la inglesa Arroz primavera	Trutro de pollo asado Puré de papas
PLATO HIPOCALORICO	Pechuga de pollo asada Ensaladas surtidas	Torta de panqueques con atún y verduras	Wraps de pollo y verduras (2u)	Vacuno a la inglesa Molde de arroz y ensaladas	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes Arroz graneado	Hamburguesa de porotos negros Guiso de zapallitos italianos	Porotos granados c/ mazamorra Ensalada tomate chilena	Omelet queso-tomate Rigatti a la crema	Pastel de choclo c/ carne vegetal
Postres	Sandia Flan vainilla c/ caramelo Jalea	Macedonia de frutas Maicena c/ salsa de damascos Jalea	Bavarois de naranja Tarta frola Jalea	Delicream c/ almendras Leche asada Jalea	Melon Helado Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Quinta semana marzo 2023



	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de verduras c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos	Pancutras	Consomé reina	Crema de cholco c/ cruones
PLATO FONDO Alternativa 1	Fetuccini salsa Alfredo	Suprema de ave Puré de papas	Tomaticán con carne Arroz graneado	Huevo frito Lentejas parmesanas	Estofado de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Pechuga de pavo a la cava Verduras salteadas	Longaniza asada Porotos guisados	Lasaña de zapallitos c/ carne	Vacuno arvejado Papas doradas	Filetitos de ave salteados Spaghetti al pesto
PLATO HIPOCALORICO	Pechuga de pavo a la cava Ensaladas surtidas	Escalopa de ave grillada Molde de quínoa y ensaladas	Atún al plato	Vacuno al horno Ensaladas surtidas	Filetitos de ave salteados Molde cous cous y ensaladas
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de carne vegetal Verduras salteadas	Huevo frito Porotos guisados	Lasaña de zapallitos c/ carne vegetal	Hamburguesa de lentejas Papas doradas	Bolitas de carne vegetal guisadas Spaghetti al pesto
Postres	Uva Sámola c/ salsa manjar Jalea	Mousse de lúcuma Encanelados Jalea	Flan caramelo c/ caramelo Budín de pan Jalea	Cremell de frambuesa Leche nevada Jalea	Macedonia de frutas Suspiro limeño Jalea

