



Minuta Alimentación Octubre 2024

Colegio Valle del Aconcagua



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Valle del Aconcagua

Primera semana octubre 2024



	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ sémola	Crema de choclo c/ crutones	Consomé de ave c/ pastinas	Consomé vermicelii
PLATO FONDO Alternativa 1	Fetuccini salsa Alfredo	Chorizo asado Porotos c/ tallarines	Cubos de cerdo salsa teriyaki Arroz perla	Vacuno a la inglesa Espiarles a la primavera	Estofado de ave
PLATO FONDO Alternativa 2	Pollo al jugo Budín de verduras	Rollo de carne italiana Puré de papas	Suprema de ave Guiso de zapallitos italianos	Prietas cebolla frita (2u) Papas doradas	
PLATO HIPOCALÓRICO	Escalopa de ave a las hierbas Molde de cous cosu y ensaladas	Rollo de carne italiana Ensaladas surtidas	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Vacuno a la inglesa Ensaladas surtidas	Panqueques ave-choclo c/ salsa bechamel-queso (2u)
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Compota de frutas Tarta frola Jalea	Bavarois de naranja Encanelados Jalea	Fruta c/ yogurt Delicream c/ almendras Jalea	Maicena c/ salsa de frambuesa Jalea



Minuta

Colegio Valle del Aconcagua

Segunda semana octubre 2024



	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
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/ verduras	Crema natural de verduras	Empanada de pino al horno
PLATO FONDO Alternativa 1	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Carne mongoliana Arroz perla	Pollo arvejado Papas rusticas	Tomaticán con carne Arroz graneado	Cazuela de vacuno
PLATO FONDO Alternativa 2	Huevo frito Arvejas guisadas	Croqueta frita de merluza Verduras a la crema	Hamburguesa casera guisada Budín de zapallitos/choclo	Lasaña florentina c/ pollo	
PLATO HIPOCALORICO	Omelet jamón-queso-tomate Ensaladas surtidas	Croqueta frita de merluza Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera guisada Ensaladas surtidas	Escalopa de ave al orégano Molde de quínoa y ensaladas	Quesillo al plato
POSTRE A ELECCION	Kiwi naranja c/ azúcar flor Sémola c/ caramelo Jalea	Mousse de manjar Migado de frutas Jalea	Compota de frutas Flan de coco c/ salsa manjar Jalea	Macedonia de frutas Leche asada Jalea	Ciruelas c/ mote Jalea



Minuta

Colegio Valle del Aconcagua

Tercera semana octubre 2024



	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ pastinas	Crema de espárragos c/ crutones		Crema natural de verduras	Consomé de ave c/ sémola
PLATO FONDO Alternativa 1	Ravioles de espinacas c/ salsa italiana carne	Trutro de pavo arvejado Puré de papas		Omelet jamón-queso Spaghetti cremosos	Pastel de papas
PLATO FONDO Alternativa 2	Longaniza asada Lentejas parmesanas	Carne mechada guisada Tortilla de verduras		Pollo asado al limón Acelgas/choclo a la crema	
PLATO HIPOCALÓRICO	Pechuga de pavo asada Ensaladas surtidas	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas		Atún al plato	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Maicena c/ salsa de moras Jalea	Macedonia de frutas Flan chocolate c/ caramelo Jalea		Bavarois de piña Budín de pan Jalea c/ duraznos	Suspiro limeño Jalea



Minuta

Colegio Valle del Aconcagua

Cuarta semana octubre 2024



	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Crema de choclo c/ cilantro	Consomé vermicelli	Consomé de ave c/ huevos	Consomé de ave c/ sémola	Chaparrita
PLATO FONDO Alternativa 1	Chap sui de ave Arroz chino frito	Brochetas de albándigas Espirales salsa zanahoria	Goulash húngaro Arroz al curry	Lasaña boloñesa	Cazuela de ave
PLATO FONDO Alternativa 2	Milanesa de vacuno Verduras salteadas	Pescado frito Puré de papas	Huevo frito Garbanzos guiados	Pechuga de pavo asada Tortilla de zanahoria/cilantro	
PLATO HIPOCALÓRICO	Escalopa de ave al orégano Ensaladas surtidas	Wraps de pollo y verduras (2u)	Naturista jamón/huevo/palmitos	Pechuga de pavo asada Ensaladas urtidas	Wraps de pollo y verduras (2u)
POSTRE A ELECCIÓN	Macedonia de frutas Sémola c/ salsa frambuesa Jalea	Turrón de moka Kuchen de frutas Jalea	Compota pera/ciruela Flan de vainilla c/ caramelo Jalea	Mousse de chocolate Brazo de reina Jalea c/ manzana	Leche asada Jalea



Minuta

Colegio Valle del Aconcagua

Quinta semana octubre 2024



	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta		
SOPA	Sopa de carne c/ verduras	Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ huevos		
PLATO FONDO Alternativa 1	Huevo frito Carbonestrón (lentejas y verduras)	Pizza de papas napolitana	Espirales salsa boloñesa c/ queso rallado	FESTIVO	FESTIVO
PLATO FONDO Alternativa 2	Vacuno al jugo Fetuccini al perejil	Albóndigas de pavo al tuco Arroz graneado	Trutro de pollo asado Guiso de zapallitos italianos		
PLATO HIPOCALÓRICO	Vacuno al jugo Ensaladas surtidas	Ensalada China c/ filete de pollo grillado	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas		
POSTRE A ELECCIÓN	Guindas Flan caramelo c/ caramelo Jalea	Bavarois de naranja Encanelados Jalea c/ duraznos	Macedonia de frutas Cremell de pie de limón c/ merengue Jalea		

