Minuta Alimentación

Mayo 2022

Colegio St. Margaret's

www.comalim.cl
contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio St. Margaret's

Primera semana mayo 2022

	LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
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*	*Carbonada de verduras*	*Consomé de ave c/ pastinas*
PLATO FONDO Alternativa 1	*Vacuno a la cacerola* *Arroz árabe*	*Chorizo asado* *Menestrone*	*Huevo frito* *Charquicán c/ carne*	*Lasaña mixta (pollo y carne)*	*Zapallitos rellenos gratinados* *Papas doradas*
PLATO FONDO Alternativa 2	*Spaghetti boloñesa c/ queso rallado*	*Milanesa de vacuno* *Puré de papas*	*Pulpa de cerdo al jugo* *Budín de verduras*	*Trutro de pavo al jugo* *Arroz graneado y papas dado*	
PLATO HIPOCALÓRICO	*Vacuno a la cacerola* *Ensaladas surtidas*	*Trozo de pascualina* *Ensaladas surtidas*	*Ensalada Thai*	*Trutro de pavo al jugo* *Molde de arroz y ensaladas*	*Zapallitos rellenos gratinados* *Ensaladas surtidas*
PLATO VEGETARIANO	*Tortilla de porotos verdes-zanahoria* *Arroz árabe*	*Hamburguesa de carne vegetal* *Menestrone*	*Huevo frito* *Charquicán de verduras*	*Lasaña de verduras*	*Zapallitos rellenos con avena* *Papas doradas*
POSTRE A ELECCIÓN	*Macedonia de frutas* *Sémola c/ caramelo* *Jalea*	*Ciruelas c/ mote* *Kuchen de frutas* *Jalea*	*Fruta c/ yogurt* *Delicream c/ almendras* *Jalea*	*Bavarois de naranja* *Flan chocolate c/ caramelo* *Jalea*	*Suspiro limeño* *Jalea*

Minuta

Colegio St. Margaret's

Segunda semana mayo 2022

	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ENSALADA	*Ensalada mixta*	*Ensalada mixta*	*Ensalada mixta*	*Ensalada mixta*	*Ensalada mixta*
SOPA	*Sopa de carne c/ pastinas*	*Consomé de ave c/ sémola*	*Pancutras*	*Crema de espárragos c/ crutones*	*Empanada de pino al horno*
PLATO FONDO Alternativa 1	*Tallarines orientales c/ pollo*	*Pollo arvejado* *Arroz graneado*	*Tomaticán con carne* *Papas dado (papas fritas en cubos)*	*Fetuccini salsa Alfredo*	*Cazuela de vacuno*
PLATO FONDO Alternativa 2	*Salchichas de pavo asadas* *Lentejas parmesanas*	*Pastel de papas*	*Pechuga de pavo a la cava* *Budín de verduras*	*Pollo relleno (york)* *Arroz verde*	
PLATO HIPOCALORICO	*Escalopa de ave al orégano* *Molde de cous cous y ensaladas*	*Pollo asado* *Ensaladas surtidas*	*Pechuga de pavo a la cava* *Ensaladas surtidas*	*Pollo relleno (york)* *Ensaladas surtidas*	*Omelet champiñón-queso* *Ensaladas surtidas*
PLATO VEGETARIANO	*Huevo frito* *Lentejas parmesanas*	*Pastel de papas c/ carne vegetal*	*Budín de verduras* *Papa dado (papas fritas en cubos)*	*Tortilla de verduras* *Arroz verde*	*Omelet champiñón-queso* *Verduras salteadas*
POSTRE A ELECCIÓN	*Durazno al jugo en cubitos* *Maicena c/ salsa de vino* *Jalea*	*Mousse de chocolate* *Leche asada* *Jalea*	*Compota de frutas* *Flan bicolor c/ caramelo* *Jalea*	*Huesillos con mote* *Maicena c/ salsa de damascos* *Jalea*	*Budín de pan* *Jalea*

Minuta

Colegio St. Margaret's

Tercera semana mayo 2022

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Consomé vermicelli	Crema natural de verduras	Consomé de ave c/ huevos	Crema de choclo c/ pebre
PLATO FONDO Alternativa 1	Goulash húngaro Rigatti al perejil	Pulpa de cerdo asada Puré de arvejitas	Tallarines bontoux	Varitas de merluza apanadas Puré mixto (papa-zapallo)	Estofado de pavo
PLATO FONDO Alternativa 2	Pollo a la vizcaina Arroz amarillo	Bolitas de carne al tuco Puré de papas	Hamburguesa casera al oporto Tortilla de zanahoria-cilantro	Ragout mixto Arroz graneado	
PLATO HIPOCALÓRICO	Pollo a la vizcaina Ensaladas surtidas	Panqueques atún-choclo c/ salsa bechamel (2u)	Hamburguesa casera al oporto Molde de quínoa y ensaladas	Wraps de pollo y verduras (2u)	Atún al plato
PLATO VEGETARIANO	Budín de zapallitos italianos Arroz amarillo	Panqueques rellenos con verduras c/ salsa bechamel (2u)	Tortilla de zanahoria-cilantro Tallarines salteados	Wraps rellenos c/ verduras y arroz (2u)	Berenjenas al tuco Papas salteadas
POSTRE A ELECCIÓN	Plátano alegre Sémola c/ caramelo Jalea	Macedonia de frutas Brownie c/ azúcar flor Jalea	Fruta c/ yogurt Pie de limón Jalea	Flan de vainilla c/ caramelo Migado de frutas Jalea	Leche nevada Jalea

Minuta

Colegio St. Margaret's

Cuarta semana mayo 2022

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ENSALADA	Ensaladas mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ arroz	Sopa de carne c/ sémola	Consomé de ave c/ huevos	Consomé de ave c/ sémola	Crema de verduras c/ cilantro
PLATO FONDO Alternativa 1	Carne mechada guisada Espirales al perejil	Chorizo asado Garbanzos guisados	Croquetas fritas de pescado y verduras Ensaladilla rusa (papa-zanahoria-cebolla-huevo y mayonesa)	Cubos de cerdo salsa teriyaki y sésamo Arroz perla	Pollo arvejado Papas fritas
PLATO FONDO Alternativa 2	Salteado de pollo Chaps sui de verduras	Trutro de pollo asado Arroz primavera	Strogonoff de vacuno Spaghetti a la mantequilla	Pastel de carne c/ burgol Puré de papas	
PLATO HIPOCALÓRICO	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Trutro de pollo asado Ensaladass urtidas	Ensalada César c/ cubos de pollo salteados	Pastel de carne c/ burgol Molde de arroz y ensaladas	Pechuga de pollo asada Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Chap sui de verduras Espirales al perejil	Hamburguesa de carne vegetal Garbanzos guisados	Risotto de cous cous c/ verduras y champiñones	Budín de verduras Arroz perla	Acelgas-choclo a la crema Papas fritas
POSTRE A ELECCIÓN	Piña al jugo en cubitos Maicena c/ salsa de moras Jalea	Cremell de frambuesa Biscocho asturiano Jalea	Compota de frutas Leche asada Jalea	Bavarois de piña c/ trocitos de piña Huesillos con mote Jalea	Flan bicolor c/ salsa manjar Jalea

Minuta

Colegio St. Margaret's

Quinta semana mayo 2022

	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
ENSALADA	Ensaladas mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Pancutras	Consomé de ave c/ arroz	Crema de espárragos c/ crutones	Chaparrita
PLATO FONDO Alternativa 1	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Huevo frito Charquicán c/ carne	Chorizo asado Porotos c/ tallarines	Pescado frito Arroz graneado	Cazuela de albóndigas
PLATO FONDO Alternativa 2	Pechuga de pavo acaramelada Tortilla de acelgas	Ragout de ave Arroz al curry	Carne mechada guisada Puré de papas	Lomito de cerdo apanado Verduras a la crema	
PLATO HIPOCALÓRICO	Tortilla de celgas Molde de cous cous y ensaladas	Tortilla de quínoa con pollo Ensaladas surtidas	Carne mechada guisada Ensaladas surtidas	Rollo de pescado a la mantequilla Papa asada y ensaladas	Ensalada China
PLATO VEGETARIANO	Tortilla de acelgas Spaghetti cremosos	Huevo frito Charquicán de verduras	Berenjenas rebozadas Puré de papas	Verduras a la crema Arroz graneado	Rattatoullie provenzal Papas salteadas
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Sémola c/ salsa frambuesa Jalea	Turrón de vino c/ galletas Migado de frutas Jalea	Mousse de chocolate Suspiro limeño Jalea	Macedonia de frutas Encanelados Jalea	Budín de pan Jalea