

MINUTA DE ALIMENTACIÓN
COLEGIO SEMINARIO SAN RAFAEL
MES: DICIEMBRE 2024

Lunes 02	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Pescado crocante c/rusa	Spaghetti italiana	Porotos a la chilena	Chop suey mixto c/ arroz perla	Hamburguesa a lo pobre
Pescado a la lata c/vegetales frescos	Hamburguesa c/tortilla bicolor	Palta reina	Pollo asado c/ flan brócoli - zanahoria	Hamburguesa c/ mix de vegetales frescos
Ensalada de frutas de estación	Jalea Frambuesa/ Fruta estación	Tutti frutti / Fruta estación	Bavaroise/ Fruta estación	Panqueque c/manjar/ Fruta estación

Lunes 09	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Lomito grillé c/arroz	Lentejas gratinadas	Carne al jugo c/papas fritas	Lazagna al gratín	Pollo asado c/puré
Lomito grillé c/guiso de zapallo italiano	Naturista	Tomate reina s/mix de verduras	Asado alemán c/vegetales salteados	Pollo asado c/ mix de vegetales frescos
Ensalada de frutas/ Fruta estación	Compota mixta/ Fruta estación	Jalea melón c / fruta / Fruta estación	Flan de lúcuma/ Fruta estación	Helado bicolor/ Fruta estación

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Mostaccioli italiana	Cazuela de ave	Pastel de papas	Stogonoff c/arroz	Lomito grillé c/ papas rústicas
Pimentón relleno	Pollo asado c/vegetales frescos	Hamburguesa c/tortilla bicolor	Carne al jugo c/vegetales salteados	Lomito grillé c/ mix de vegetales
Mousse de chocolate / Fruta estación	Profiterol c/manjar/ Fruta estación	Ensalada de frutas/ Fruta estación	Jalea frutilla/ Fruta estación	Tutti frutti/ Fruta estación

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Salad bar	Salad bar		Salad bar	Salad bar
Pollo arvejado c/arroz zanahoria	Chuleta c/puré		Corbatitas c/ salsa al gusto	Pescado crocante c/papas lyonesas
Pollo al jugo c/vegetales salteados	Naturista		Ensalada César	Pescado a la lata c/vegetales salteados
Durazno al jugo/ Fruta estación	Profiterol c/manjar/ Fruta estación		Tutti frutti/ Fruta estación	Compota mixta Fruta estación

Lunes 30	Martes 31
Salad bar	Salad bar
Fetuccini c/salsa al gusto	Carne asada c/puré
Pollo asado al limón c/ vegetales frescos	Carne asada c/ mix de verduras
Cocktail de frutas/ Fruta estación	Galletón de helado / Fruta estación

MSc. Raquel López Alvarado
 Magister en Gestión de Servicios de Alimentación y Nutrición
 Diplomado en Docencia Universitaria
 Nutricionista