

MINUTA DE ALIMENTACIÓN
COLEGIO SEMINARIO SAN RAFAEL -VALPARAISO
MES: NOVIEMBRE 2026

Lunes 02	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Lentejas gratinadas	Lomito grillé c/puré	Pollo al jugo c/arroz zanahoria	Espirales a la italiana	Completo c/papas hilo
Tortilla de acelga zanahoria c/papita dorada	Lomito grillé c/mix de vegetales	Pollo al jugo c/verduras salteadas	Timbal quínoa - choclo -pimentón - carne	Palta reina
Jalea de frambuesa / fruta estación	Flan vainilla / fruta estación	Durazno en cubitos/ fruta estación	Naranja - frutilla /fruta estación	Abanico de frutas

Lunes 09	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Escalopa c/papas rústicas	Gohan de pollo	Lazagna al gratín	Carne al jugo c/arroz perla	Pavo grillé c/papas fritas
Escalopa c/mix de vegetales frescos	Pollo asado c/flan de brócoli - zanahoria	Panqueque florentino	Carne al jugo c/mix de vegetales	Pavo grillé c/tortilla de zanahoria
Cocktail de frutas / fruta estación	Jalea c/fruta / fruta estación	Mousee de chocolate / fruta estación	Helado barquillo/ fruta estación	Profiterol c/manjar/ fruta estación

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Fetuccini alfredo	Pescado crocante c/papas mayo	Strogonoff c/arroz	Pollo al jugo c/puré	Sandwich hamburguesa cheddar pepinillo + papas hilo
Timbal de quínoa - palta- carne	Pescado c/mix de vegetales	Carne al jugo c/flan bicolor	Pollo al jugo c/ mix de verduras	Hamburguesa c/mix de vegetales
Flan de lúcuma / fruta estación	Bavaroise de frutilla/ fruta estación	Jalea c/crema / fruta estación	Galletón de helado/ fruta estación	Cocktail de fruta / fruta estación

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar	Salad bar
Trutro de pollo c/arroz zanahoria	Porotos a la chilena	Lomito grillé c/papas lyonesas	Mostaccioli c/salsa al gusto	Pizza napolitana + papas hilo
Trutro de pollo c/mix de verduras	Palta reina s/ lechuga	Lomito grillé c/Mix de vegetales	Cazuela de albóndiga	Omelette de champignon +
Piña alegre / fruta estación	Jalea c/fruta / fruta estación	Brownie/ fruta estación	Leche asada / fruta estación	Ensalada de frutas

Lunes 30
Salad bar
Croquetas de merluza c/rigatti
Croquetas de merluza c/bouquetier de verduras
Durazno en cubitos / fruta estación

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