



# Minuta Alimentación Octubre 2026

Colegio Valle del Aconcagua



[www.comalim.cl](http://www.comalim.cl)

[contacto@comalim.cl](mailto:contacto@comalim.cl)

# Minuta

## Colegio Valle del Aconcagua

Primera semana octubre 2026



|                           | LUNES 28                                                                    | MARTES 29                                                         | MIÉRCOLES 30                                                 | JUEVES 01                                                   | VIERNES 02                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>ENSALADA</b>           | Tomate/repollo/cilantro<br>Lechuga costina<br>Porotos verdes/cebolla morada | Lechuga hidroponica<br>Tomate en gajos<br>Apio bastones rabanitos | Mix de lechuga<br>Repollo morado/zanahoria rallada<br>Choclo | Lechuga hidroponica<br>Betarrga cubos cilantro<br>Espinacas | Lechuga/repollo<br>Tomate gajos<br>Porotos negros/cebolla/cilantro |
| <b>SOPA</b>               | Consomé de ave c/ huevos                                                    | Consomé vermicelli                                                | Crema natural de verduras                                    | Consomé de ave c/ pastinas                                  | Sopa de carne c/ verduras                                          |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>    | Pollo arvejado<br>Salsa Alfredo                                             | Longaniza asada<br>Vacuno al jugo                                 | Cubos de cerdo salsa teriyaki<br>Asado aleman                | Lasaña boloñesa                                             | Estofado de ave                                                    |
| <b>ACOMPAÑAMIENTOS</b>    | Fetuccini a la mantequilla<br>Budín de zapallitos italianos                 | Porotos guisados<br>Puré de papas                                 | Arroz perla<br>Verduras salteadas                            | Prietas cebolla frita (2u)<br>Papas doradas                 |                                                                    |
| <b>PLATO HIPOCALÓRICO</b> | Pechuga de pollo asada<br>Molde de cous cous y ensaladas                    | Vacuno al jugo<br>Ensaladas surtidas                              | Asado aleman<br>Ensaladas surtidas                           | Ensalada César c/ filete de pollo<br>grillado               | <b>Hipocalorico a gusto</b>                                        |
| <b>POSTRE A ELECCIÓN</b>  | Macedonia de frutas<br>Maicena c/ salsa de damascos<br>Jalea                | Compota de frutas<br>Tarta frola<br>Jalea                         | Bavarois de limón<br>Encanelados<br>Jalea c/ manzana         | Fruta c/ yogurt<br>Suspiro limeño<br>Jalea                  | Carpaccio de naranja<br>Mousse de manjar<br>Jalea c/ crema         |



# Minuta

## Colegio Valle del Aconcagua

Segunda semana octubre 2026



|                           | LUNES 05                                                  | MARTES 06                                                                | MIÉRCOLES 07                                                                          | JUEVES 08                                                            | VIERNES 09                                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>ENSALADA</b>           | Lechuga escarola<br>Zanahoria rallada/sésamo<br>Arvejas   | lechuga hidropónica<br>Betarraga cubos huevo rallado<br>Repollo cilantro | Lechuga hidropónica aceitunas<br>Zanahoria cubos/choclo<br>Cochayuyo/cebolla/cilantro | Lechuga costina<br>Repollo cilantro<br>Porotos verdes/cebolla morada | Lechuga hidropónica<br>Tomate gajos<br>Choclo     |
| <b>SOPA</b>               | Sopa de carne c/ sémola                                   | Consomé de ave c/ huevos                                                 | Sopa de carne c/ verduras                                                             | Crema natural de verduras                                            | Chaparrita                                        |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>    | Huevo frito<br>Salsa Boloñesa                             | Stroganoff de vacuno<br>Croquetas fritas de pesacdo (2u)                 | Suprema de ave<br>Hamburguesa casera guisada                                          | Tomatacán con carne<br>Trutro de pollo asado                         | Cazuela de vacuno                                 |
| <b>ACOMPÑAMIENTOS</b>     | Lentejas parmesanas<br>Spaghetti a la mantequilla         | Arroz perla<br>Verduras a la crema                                       | Puré mixto (papa/zapallo)<br>Pirco de porotos verdes                                  | Arroz graneado<br>Papas dado (papas fritas en cubos)                 |                                                   |
| <b>PLATO HIPOCALORICO</b> | Omelet queso/champiñón/tomate<br>Ensaladas surtidas       | Croquetas fritas de pesacdo (2u)<br>Ensaladas surtidas                   | Hamburguesa casera guisada<br>Ensaladas surtidas                                      | Trutro de pollo asado<br>Molde de quínoa y ensaladas                 | <b>Hipocalorico a gusto</b>                       |
| <b>POSTRE A ELECCION</b>  | Macedonia de frutas<br>Flan vainilla c/ caramelo<br>Jalea | Compota de frutas<br>Leche nevada<br>Jalea c/ crema                      | Fruta c/ yogurt<br>Pie de limón<br>Jalea                                              | Carpaccio de naranja<br>Sémola c/ caramelo<br>Jalea c/ crema         | Huesillos con mote<br>Bavarois de guinda<br>Jalea |



# Minuta

## Colegio Valle del Aconcagua

Tercera semana octubre 2026



|                    | LUNES 12 | MARTES 13                                                             | MIÉRCOLES 14                                         | JUEVES 15                                                                       | VIERNES 16                                                |
|--------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ENSALADA           |          | Lechuga hidropónica<br>Zanahoria rallada cilantro<br>Arvejas cilantro | Mix de lechugas<br>Mote pebre<br>Apio en medialunas  | Lechuga/repollo morado<br>Tonate gajos<br>Lentejas/cebollo morada/pimiento rojo | Lechuga hidropónica<br>Tomate/cebolla/cilantro<br>Repollo |
| SOPA               |          | Consomé de ave c/ pastinas                                            | Crema natural de verduras                            | Sopa de carne c/ verduras                                                       | Consomé de ave c/ sémola                                  |
| PLATOS DE FONDO    | FESTIVO  | Carne mechada<br>Pulpa de cerdo asada                                 | Pollo asado al limón<br>Arroz graneado               | Milanesa de vacuno<br>Rollo de carne italiana                                   | Pescado frito<br>Arroz perla                              |
| ACOMPANIAMIENTOS   |          | Arvejas guisadas<br>Spaghetti salsa pomodoro                          | Huevo frito<br>Charquicán con carne                  | Puré de papas<br>Guiso de zapallitos italianos                                  |                                                           |
| PLATO HIPOCALÓRICO |          | Carne mechada<br>Ensaladas surtidas                                   | Pollo al jugo<br>Ensaladas surtidas                  | Rollo de carne italiana<br>Ensaladas surtidas                                   | Hipocalórico a gusto                                      |
| POSTRE A ELECCIÓN  |          | Duraznos al jugo<br>Delicrema c/ caramelo<br>Jalea c/ crema           | Fruta c/ yogurt<br>Budín de pan c/ caramelo<br>Jalea | Carpaccio de naranja<br>Encanelados<br>Jalea                                    | Turrón de café<br>Migado de frutas<br>Jalea c/ duraznos   |



# Minuta

## Colegio Valle del Aconcagua

Cuarta semana octubre 2026



|                           | LUNES 19                                                                | MARTES 20                                                                 | MIÉRCOLES 21                                                   | JUEVES 22                                                 | VIERNES 23                                                      |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>ENSALADA</b>           | Tomate/cubos de pepino/cilantro<br>Lechuga costina<br>Zanahoria rallada | Lechuga hidropónica<br>Betarraga cebolla cubos cilantro<br>Porotos verdes | Lechuga hidropónica<br>Apio bastones aceitunas<br>Tomate gajos | Lechuga costina<br>Mix de repollos cilantro<br>Arvejas    | Mix de lechugas<br>Zanahoria bastones<br>Habas/cebolla/cilantro |
| <b>SOPA</b>               | Consomé de ave c/ huevos                                                | Consomé vermicelli                                                        | Crema natural de verduras                                      | Consomé de ave c/ sémola                                  | Crema natural de zanahoria                                      |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>    | Goulash húngaro<br>Chuleta de cerdo apanada                             | Chorizo asado<br>Pechuga de ave york                                      | Bolitas de carne al tuco<br>Croquetas fritas de pescado (2u)   | Chap sui de ave<br>Tiritas de cerdo agri dulce            | Lasaña florentina c/ pollo                                      |
| <b>ACOMPAÑAMIENTOS</b>    | Arroz primavera<br>Verduras salteadas                                   | Garbanzos guisados<br>Puré de papas                                       | Espirales al perejil<br>Acelgas y choclo a la crema            | Arroz perla<br>Papas fritas                               |                                                                 |
| <b>PLATO HIPOCALÓRICO</b> | Atún al plato                                                           | Pechuga de ave york<br>Ensaladas surtidas                                 | Croquetas fritas de pescado (2u)<br>Ensaladas surtidas         | Escalopa de ave a la bordalesa<br>Ensaladas urtidas       | <b>Hipocalórico a gusto</b>                                     |
| <b>POSTRE A ELECCIÓN</b>  | Macedonia de frutas<br>Sémola c/ salsa frambuesa<br>Jalea               | Fruta c/ yogurt<br>Leche asada<br>Jalea c/ crema                          | Frutillas en salsa<br>Flan chocolate c/ caramelo<br>Jalea      | Mousse de chocolate<br>Brazo de reina<br>Jalea c/ manzana | Compota de frutas<br>Turrón de frambuesa<br>Jalea               |



# Minuta

## Colegio Valle del Aconcagua

Quinta semana octubre 2026



|                           | LUNES 26                                                       | MARTES 27                                                                                   | MIÉRCOLES 28                                                        | JUEVES 29                                                                  | VIERNES 30                                                               |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>ENSALADA</b>           | lechuga hidropónica<br>Bastones de pepino<br>Tomate gajos      | Lechuga escarola<br>Zapallo italiano/zanahoria salteados<br>Porotos negros/cebolla/cilantro | Mix de lechugas<br>Tomate y pepino cubos cilantro<br>Porotos verdes | Lechuga hidropónica<br>Betarraga cubos zanahoria cubos<br>Rapollo cilantro | Lechuga hidropónica<br>Tomate gajos<br>Garbanzos/cebolla morada/cilantro |
| <b>SOPA</b>               | Consomé de ave c/ huevos                                       | Consomé vermicelli                                                                          | Crema natural de verduras                                           | Sopa de carne c/ verduras                                                  | Consomé de ave c/ sémola                                                 |
| <b>PLATO DE FONDO</b>     | Huevo frito<br>Carbonestrón (lentejas y verduras)              | Pollo al jugo<br>Arroz graneado                                                             | Asado alemán<br>Suprema de ave                                      | Carne mechada guisada<br>Trutro de pollo asado                             | Pastel de papas                                                          |
| <b>ACOMPAÑAMIENTOS</b>    | Ravioles salsa italiana carne                                  | Pizza de papas napolitana                                                                   | Puré de papas<br>Budín de zapallitos italianos                      | Arroz árabe<br>Spaghetti salsa zanahoria                                   |                                                                          |
| <b>PLATO HIPOCALÓRICO</b> | Ensalada Thai c/ filete de pollo<br>grillado                   | Naturista Quesillo                                                                          | Asado alemán<br>Ensaladas surtidas                                  | Trutro de pollo asado<br>Ensaladas surtidas                                | <b>Hipocalórico a gusto</b>                                              |
| <b>POSTRE A ELECCIÓN</b>  | Macedonia de frutas<br>Flan lúcuma c/ manjar<br>Jalea c/ crema | Frutillas en salsa<br>Cremell de pie de limón / merengue<br>Jalea                           | Compota de frutas<br>Panqueque c/ manjar<br>Jalea c/ crema          | Fruta c/ yogurt<br>Helado c/ galletas<br>Jalea                             | Carpaccio de naranjas<br>Suspiro limeño<br>Jalea                         |





# Minuta Alimentación Parvulario

Octubre 2026

Colegio Valle del Aconcagua



[www.comalim.cl](http://www.comalim.cl)

[contacto@comalim.cl](mailto:contacto@comalim.cl)

# Minuta parvulario

## Colegio Valle del Aconcagua

Primera semana octubre 2026



|                          | LUNES 28                                                  | MARTES 29                                               | MIÉRCOLES 30                                               | JUEVES 01                                                    | VIERNES 02 |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ENSALADA</b>          | <i>Timate en cubos</i><br><i>Lechuga costina</i>          | <i>Lechuga hidropónica</i><br><i>Apio bastones</i>      | <i>Mix de lechuga</i><br><i>Choclo</i>                     | <i>Lechuga hidropónica</i><br><i>Betarrga cubos cilantro</i> |            |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>   | <i>Salsa Alfredo</i><br><i>Dedalitos a la mantequilla</i> | <i>Tiritas de carne guisada</i><br><i>Puré de papas</i> | <i>Cubos de cerdo salsa teriyaki</i><br><i>Arroz perla</i> | <i>Lasaña boloñesa</i>                                       |            |
| <b>POSTRE A ELECCIÓN</b> | <i>Macedonia de frutas</i><br><i>Jalea</i>                | <i>Compota de frutas</i><br><i>Jalea</i>                | <i>Bavarois de limón</i><br><i>Jalea c/ manzana</i>        | <i>Fruta c/ yogurt</i><br><i>Jalea</i>                       |            |



# Minuta parvulario

## Colegio Valle del Aconcagua

Segunda semana octubre 2026



|                   | LUNES 05                                     | MARTES 06                                            | MIÉRCOLES 07                                            | JUEVES 08                                                     | VIERNES 09 |
|-------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| ENSALADA          | Lechuga escarola<br>Zanahoria rallada/sésamo | lechuga hidropónica<br>Betarraga cubos huevo rallado | Lechuga hidropónica aceitunas<br>Zanahoria cubos/choclo | Lechuga costina<br>Repollo cilantro                           |            |
| PLATOS DE FONDO   | Huevo frito<br>Lentejas parmesanas           | Croquetas fritas de pesado (2u)<br>Arroz perla       | Tiritas de pollo apanados<br>Puré mixto (papa/zapallo)  | Cubos de carne guisados<br>Papas dado (papas fritas en cubos) |            |
| POSTRE A ELECCION | Flan vainilla c/ caramelo<br>Jalea           | Compota de frutas<br>Jalea c/ crema                  | Fruta c/ yogurt<br>Jalea                                | Sémola c/ caramelo<br>Jalea c/ crema                          |            |



# Minuta parvulario

**Colegio Valle del Aconcagua**

Tercera semana octubre 2026



|                   | LUNES 12 | MARTES 13                                            | MIÉRCOLES 14                          | JUEVES 15                           | VIERNES 16 |
|-------------------|----------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| ENSALADA          |          | Lechuga hidropónica<br>Zanahoria rallada cilantro    | Mix de lechugas<br>Apio en medialunas | Lechuga<br>Tonate gajos             |            |
| PLATOS DE FONDO   | FESTIVO  | Cubos de carne guisados<br>Corbatitas salsa pomodoro | Huevo frito<br>Charquicán con carne   | Milanesa de vacuno<br>Puré de papas |            |
| POSTRE A ELECCIÓN |          | Duraznos al jugo<br>Jalea c/ crema                   | Fruta c/ yogurt<br>Jalea              | Carpaccio de naranja<br>Jalea       |            |



# Minuta parvulario

**Colegio Valle del Aconcagua**

Cuarta semana octubre 2026



|                          | LUNES 19                                   | MARTES 20                             | MIÉRCOLES 21                                     | JUEVES 22                                   | VIERNES 23 |
|--------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|
| <b>ENSALADA</b>          | Cubos de pepino/tomate<br>Lechuga costina  | Lechuga hidropónica<br>Porotos verdes | Lechuga hidropónica<br>Apio bastones aceitunas   | Lechuga costina<br>Mix de repollos cilantro |            |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>   | Cubos de carne guisados<br>Arroz primavera | Pechuga de ave york<br>Puré de papas  | Bolitas de carne al tuco<br>Espirales al perejil | Tiritas de cerdo agri dulce<br>Papas fritas |            |
| <b>POSTRE A ELECCIÓN</b> | Macedonia de frutas<br>Jalea               | Leche asada<br>Jalea c/ crema         | Frutillas en salsa<br>Jalea                      | Mousse de chocolate<br>Jalea c/ manzana     |            |



# Minuta parvulario

**Colegio Valle del Aconcagua**

Quinta semana octubre 2026



|                   | LUNES 26                                          | MARTES 27                             | MIÉRCOLES 28                                      | JUEVES 29                                              | VIERNES 30 |
|-------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| ENSALADA          | Lechuga hidropónica<br>Tomate gajos               | Lechuga escarola<br>Zanahoria rallada | Mix de lechugas<br>Tomate y pepino cubos cilantro | Lechuga hidropónica<br>Betarraga cubos zanahoria cubos |            |
| PLATO DE FONDO    | Huevo frito<br>Carbonestrón (lentejas y verduras) | Pizza de papas napolitana             | Tiritas de pollo apanado<br>Puré de papas         | Trutro de pollo asado<br>Arroz árabe                   |            |
| POSTRE A ELECCIÓN | Flan lúcuma c/ manjar<br>Jalea c/ crema           | Frutillas en salsa<br>Jalea           | Panqueque c/ manjar<br>Jalea c/ crema             | Helado c/ galletas<br>Jalea                            |            |

