

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	01 Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio	02 Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Coliflor con cilantro	03 Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	04 Lechuga escarola Pebre de mote Apio con ciboulette Mix griego	05 Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
PLATO DE FONDO	Escalopa de cerdo	Lentejas guisadas con quínoa	Hamburguesa de vacuno casera	Pechuga de pollo asada	Croquetas de atún
ACOMPANAMIENTO	Papas doradas	*	Puré de papas al cilantro	Arroz graneado	Papas bastón al horno
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Flan de leche Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Variedad de fruta natural	Eclair con mouuse de manjar ilusión Variedad de fruta natural
SALAD BAR	08 Lechuga escarola Mix de repollo Zanahoria Pepino	09 Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	10 PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO Lechuga costina Zanahoria cubo Apio Ens. de garbanzos y pimiento	11 Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	12 Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Estofado de vacuno	Charquicán de verduras con 1 huevo	Pechuga de pollo con salsa de zanahoria	Porotos granados al pilco	Merluza apanada
ACOMPANAMIENTO	*	*	Puré mixto (papa - zapallo)	*	Papas bastón al horno
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Budín de manzana Macedonia Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de durazno (casero) Compota de fruta Naranja	Crema rusa (casero) Yogurt americano Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Macedonia Variedad de fruta natural
SALAD BAR	15 Lechuga costina Tomate Coliflor Repollo morado	16 Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	17 Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	18 Lechuga con espinacas Brócoli Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	19 Lechuga escarola Pebre de mote Tomate Ropollo con cilantro
PLATO DE FONDO	Salsa boloñesa	Croqueta de reineta al horno	Lentejas guisadas con quínoa	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asada
ACOMPANAMIENTO	Spaghetti	Arroz graneado	*	Arroz con fideos cabello	Papas bastón al horno
POSTRES	Mousse Jalea diet Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Ilusión Variedad de fruta natural
SALAD BAR	22 Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	23 Lechugas mixtas Ropollo morado Tomate Coliflor	24 Lechuga escarola Ensalada bretona Apio Mix 4 colores	25 Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	26 Lechugas mixtas Ropollo con cilantro Tomate Porotos verdes Variedad de pizzas
PLATO DE FONDO	Tomaticán de vacuno	Porotos granados con mazamorra	Merluza apanada	Lasaña boloñesa	* Variedad de pizzas
ACOMPANAMIENTO	Arroz graneado	*	Papas al perejil	*	* Variedad de pizzas
POSTRES	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Macedonia Variedad de fruta natural	Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	29 Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	30 Lechuga escarola Mix 4 colores Pepino Ropollo morado	01 MENU MAYO	02 MENU MAYO	03 MENU MAYO
PLATO DE FONDO	Hamburguesa de atún casera	Pastel de papas			
ACOMPANAMIENTO	Papas cubo doradas	*			
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Queque de manzana canela Natilla Variedad de fruta natural			



PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO

El color naranja en frutas y verduras se debe a la presencia de pigmentos naturales llamados carotenoides, dentro de los cuales tenemos el betacaroteno, licopeno y luteína que son los responsables de dar la coloración a nuestras frutas y verduras.

10 *Menú especial*
Abril



COLEGIO CAMPANARIO

Al servicio de la familia en su misión educativa

Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Fortalece tu sistema inmune, promueve la salud de la piel y ayudar en la absorción de hierro gracias a su alto contenido de vitamina C.
- Protege tus células del daño oxidativo reduciendo el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades cardiovascular mediante la acción del betacaroteno.
- Buena para la visión gracias a la vitamina A
- Te mantiene hidratado: Muchas de estas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua
- Mantiene tu digestión saludable dado que son una buena fuente de fibra dietética.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Naranja, pomelo, mandarina, papaya, damasco, durazno, mango, melón calameño

Verduras:

Zapallo camote, zanahoria, pimiento naranja

¡Vamos a cocinar!

Para ello necesitas (6 porciones):

- 5 - 6 naranjas (500 ml de jugo exprimido)
- 100 gr de azúcar
- 250 ml de agua
- 650 gr de hielo



¡Prepara tu propio granizado de naranja!

Exprime todas las naranjas hasta obtener 500 ml

Lavar 2 o 3 naranjas y pélalas con cuidado de no quitar la parte blanca para que la preparación no te quede amarga. En una batidora tritura la cáscara con el azúcar, luego mezcla con el jugo de naranja y agua. Cuela y vuelve a poner la mezcla en la batidora.

Incorpora los cubitos de hielo a la batidora y tritura en golpes de 30 segundos hasta obtener consistencia deseada.

Ahora solo te queda servir de inmediato y disfrutar de este rico granizado de naranja casero.

mediterránea