



# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Apio con ciboulette Mix griego	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo asada Escalopa de cerdo	Albóndigas de vacuno casera Lentejas guisadas con quinoa	Varitas de merluza apanada Hamburguesa de vacuno casera Puré de papas al cilantro Cous cous primavera	Carbonada de vacuno Trutro de pollo asado	Vacuno a la cacerola Croquetas de atún
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz con zanahoria Bouquetier de verduras	Spaghetti atomatado		Arroz graneado	Papas bastón al horno Quifaros
<b>VEGETARIANO</b>	Omelette de choclo, pimentón, zanahoria	Lentejas guisadas con quinoa	Hamburguesa de soya	Carbonada de carne de soya	Frittata de espinaca zapallo italiano
<b>POSTRES</b>	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 mousse de manjar ilusión Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Mix de repollo Zanahoria Pepino	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Zanahoria cubo Apio Ens. de garbanzos y pimiento	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Solomillo de cerdo a las finas hierbas Estofado de vacuno Coditos	Asado alemán Charquicán de verduras con 2 huevos Arroz graneado	Vacuno mechado Pechuga de pollo con salsa de zanahoria Puré mixto (papa - zapallo) Cous cous con pimentones asado	Curry de pollo Porotos granados al pilco	Merluza apanada Canelones florentinos con carne Papas bastón al horno
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>				Mostaccioli al perejil	
<b>VEGETARIANO</b>	Croqueta de soya al pomodoro	Omelette de champiñón queso	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Porotos granados al pilco	Canelones florentinos con carne de soya
<b>POSTRES</b>	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
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Tomate Coliflor Rapollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de mote Tomate Rapollo con cilantro
<b>PLATO DE FONDO</b>	Filetes de pollo arvejado Salsa boloñesa	Vacuno al jugo Croqueta de reineta al horno	Dados de vacuno con verduras salteadas	Lomo de cerdo asado Omelette de jamón de pavo queso Arroz con fideos cabello Estofado de verduras	Hamburguesa de vacuno casera Trutro de pollo asado Papas bastón al horno Quifaros atomatados
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Spaghetti Puré de papas	Arroz graneado Verduras asadas	Lentejas guisadas con quinoa Espirales		
<b>VEGETARIANO</b>	Salsa boloñesa de soya	Quesillo apanado	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de acelga queso	Hamburguesa de porotos negros
<b>POSTRES</b>	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 c/cr. pastelera Ilusión Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Rapollo morado Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Apio Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Rapollo con cilantro Tomate Porotos verdes
<b>PLATO DE FONDO</b>	Tomatacán de vacuno Tortilla de papas	Goulash de pollo Porotos granados con mazamorra Quifaros	Carne mechada Merluza apanada	Pechuga de pollo con salsa florentina Lasaña boloñesa Arroz perla	Chuleta de cerdo asada Variedad de pizzas
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz graneado Guiso de porotos verdes		Papas al perejil Cous cous con verduras salteadas		Papas bastón al horno
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguesa de soya	Porotos granados con mazamorra	Omelette de champiñón queso	Lasaña boloñesa con carne de soya	Pizza vegetariana
<b>POSTRES</b>	Compota de fruta Jalea diet con yogurt 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
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Mix 4 colores Pepino Rapollo morado	<b>MENU MAYO</b>		
<b>PLATO DE FONDO</b>	Bistec de vacuno con cebolla frita Hamburguesa de atún casera Papas cubo doradas Verduras salteadas	Trutro de pollo asado al estilo griego Pastel de papas Arroz al ciboulette			
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>					
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Pastel de papas con pino de soya			
<b>POSTRES</b>	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*