



# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes <sup>29</sup>	Martes <sup>30</sup>	Miércoles <sup>01</sup>	Jueves <sup>02</sup>	Viernes <sup>03</sup>
<b>SALAD BAR</b>	MENU ABRIL	MENU ABRIL	FERIADO	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio
<b>PLATO DE FONDO</b>				Lentejas guisadas	Dados de vacuno al chimichurri
<b>ACOMPANAMIENTO</b>				*	Arroz primavera
<b>POSTRES</b>				Tartaleta de durazno Chandelle de chocolate Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Apio Coliflor Tomate	Lechugas mixtas Betarraga Rapollo morado <small>¡PONLE COLOR MORADO A TU PLATO!</small> Apio	Lechuga costina Zanahoria Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Rapollo morado
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo con salsa de champiñones	Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Porotos granados al pilco	Strogonoff de vacuno	Dados de pollo salteados
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Arroz al cilantro	Quifaras	*	Espirales al perejil	Arroz graneado
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de mora Sémola con salsa de mora Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Avena con leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvado Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Primavera	Lechuga escarola Pebre de mote Apio con ciboulette Mix griego	Lechugas mixtas Chocolo con arvejas Mix 4 colores Pepino <b>DIA DE TACOS</b>
<b>PLATO DE FONDO</b>	Escalopa de cerdo	Lentejas guisadas con quinoa	Hamburguesa de vacuno casera	Filetes de pollo crispy (caseros)	Tacos con chocolo y guacamole - Elije tu proteina: pollo o vacuno* *
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Papas doradas	*	Puré de papas al cilantro	Arroz graneado	
<b>POSTRES</b>	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar ilusión Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Mix de repollo Zanahoria Pepino	FERIADO	Lechuga costina Chocolo con zanahoria cubo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Rapollo Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Estofado de vacuno		Pechuga de pollo a la jardinera	Porotos granados al pilco	Merluza apanada
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	*		Puré de papas	*	Papas bastón al horno
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural		Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Yogurt americano Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Macedonia Jalea diet
<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 Betarraga Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de mote Primavera Rapollo con cilantro
<b>PLATO DE FONDO</b>	Salsa boloñesa	Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con quinoa	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asada
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Spaghetti	Arroz graneado	*	Arroz con fideos cabello	Papas bastón al horno
<b>POSTRES</b>	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolato Kuchen Arroz con leche casero /Panacota con salsa/Jalea diet/Variedad de fruta natural

# PONLE COLOR MORADO A TU PLATO

## Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Efecto protector contra algunos tipos de cáncer
- Ayudan a prevenir las enfermedades coronarias
- Mejora en la memoria y funcionamiento del sistema urinario
- Ayuda para retrasar el proceso de envejecimiento.
- Refuerzan el sistema inmune

## ¿Dónde las puedo encontrar?

### Frutas:

Arándanos, uva morada, moras, higo, cerezas, ciruelas.

### Verduras:

Berenjenas, betarraga, repollo morado, papas moradas (algunas variedades del sur), coliflor morada.

Los alimentos morados deben su color a las antocianinas, este compuesto es un excelente antioxidante.

Pero ojo con su forma de consumo, las antocianinas son muy delicadas a las altas temperaturas, por lo que te sugerimos consumir estos alimentos crudos o cocinarlos al vapor para no perder sus propiedades.

**07** *Menú especial*  
**Mayo**



**COLEGIO CAMPANARIO**

Al servicio de la familia en su misión educativa

**¡Vamos a cocinar!**



## Bowl yogurt con frutos del bosque

### Necesitas:

- 1 cdta de frambuesas
- 1 cdta de arándanos
- 1 cdta de moras
- 1 porción de yogurt de tu preferencia
- 1 plátano
- 1 cdta de coco rallado
- 1 cdta de semillas de zapallo y menta para decorar

1. Lava y seca las frutas.
2. En una juguera mezcla el plátano, yogurt y la mitad de arándanos, frambuesas y moras.
3. Porciona este batido en un pocillo, añade el resto de arándanos, frambuesas, moras, semillas de zapallo y el coco rallado.
4. Decora con unas hojitas de menta fresca y a disfrutar.

*mediterránea*