

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
SALAD BAR				Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio
PLATO DE FONDO				Albóndigas de vacuno al pomodoro Lentejas guisadas Puré de papas	Lomo de cerdo asado al orégano Dados de vacuno al chimichurri Arroz primavera Ratatouille de verduras
ACOMPAÑAMIENTO	MENU ABRIL	MENU ABRIL	FERIADO		
VEGETARIANO				Lentejas guisadas	Tortilla de acelga zanahoria
POSTRES				Tartaleta de durazno Chandelle de chocolate Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Apio Coliflor Tomate	Lechuga con cebolla morada Betarraga Repollo morado Brócoli <small>PONLE COLOR MORADO A TU PLATO</small>	Lechuga costina Zanahoria Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Repollo morado
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Pechuga de pollo con salsa de champiñones Arroz al cilantro Panaché de verduras	Lomo de cerdo acaramelado Salsa Alfredo (con jamón de pollo) Quiñaros Mote guisado	Croqueta de vacuno casera Porotos granados al pilco	Merluza apanada Strogonoff de vacuno	Lasaña boloñesa Dados de pollo salteados
ACOMPAÑAMIENTO			Puré de papas	Espirales al perejil Verduras asadas	Arroz graneado
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Omelette de tomate	Porotos granados al pilco	Strogonoff de carne de soya	Lasaña boloñesa con carne de soya
POSTRES	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
SALAD BAR	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Primavera	Lechuga escarola Pebre de mote Apio con ciboulette Mix griego	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Zanahoria Pepino DIA DE TACOS
PLATO DE FONDO	Trutro de pollo asado Escalopa de cerdo	Albóndigas de vacuno casera Lentejas guisadas con quinoa	Merluza apanada Hamburguesa de vacuno casera Puré de papas al cilantro Cous cous primavera	Carbonada de vacuno Filetes de pollo crispy (caseros) Arroz graneado	Vacuno a la cacerola Tacos con choclo y guacamole - Elije tu proteína: pollo o vacuno Papas bastón al horno
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas Bouquetier de verduras	Spaghetti atomatado			
VEGETARIANO	Omelette de choclo, pimentón, zanahoria	Lentejas guisadas con quinoa	Hamburguesa de soya	Carbonada de carne de soya	Tacos con porotos negros, choclo y guacamole
POSTRES	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
SALAD BAR	Lechuga escarola Mix de repollo Zanahoria Pepino		Lechuga costina Choclo con zanahoria cubo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Repollo Zanahoria
PLATO DE FONDO	Solomillo de cerdo a las finas hierbas Estofado de vacuno Coditos	FERIADO	Vacuno mechado Pechuga de pollo a la jardinera Puré de papas Cous cous con pimentones asado	Curry de pollo Porotos granados al pilco	Merluza apanada Canelones florentinos con carne Papas bastón al horno
ACOMPAÑAMIENTO				Mostaccioli al perejil	
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro		Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Porotos granados al pilco	Canelones florentinos con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural		Panacota c/salsa 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 Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga costina Tomate Coliflor Repollo 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 Repollo con cilantro
PLATO DE FONDO	Filetes de pollo arvejado Salsa boloñesa	Vacuno al jugo Croquetas de atún caseras	Dados de vacuno con verduras salteadas	Lomo de cerdo asado Omelette de jamón de pavo queso	Hamburguesa de vacuno casera Trutro de pollo asado Papas bastón al horno Quiñaros atomatados
ACOMPAÑAMIENTO	Spaghetti Puré de papas	Arroz graneado Verduras asadas	Lentejas guisadas con quinoa Espirales	Arroz con fideos cabello Estofado de verduras	
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya	Quesillo apanado	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de acelga queso	Hamburguesa de porotos negros
POSTRES	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Kuchen Arroz con leche casero /Panacota con salsa/Jalea diet/Variedad de fruta natural <small>Bar Mini Postres</small>

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