



	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
<b>LIQUIDOS</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>DESAYUNO</b>	Marraqueta Margarina light Queso	Hallulla Huevo revuelto	Frica Pasta de ave pimentón	Hallulla Pasta de huevo cilantro	Marraqueta Margarina light Jamón de pavo
<b>ONCE</b>	Frica Pasta de jamón de pavo palmitos	Queque casero	Hallulla Margarina light Jamón de pollo	Marraqueta Margarina light Queso	Hallulla Pasta de ave palta
<b>COLACIÓN TRANSPORTABLE</b>	Jugo en caja 200 cc Churrasco chacarero 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Pollo cebolla caramelizada palta 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Ave chacarero 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Churrasco queso 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Lomito tomate palta 1 fruta natural Barra de cereal
<b>LIQUIDOS</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>DESAYUNO</b>	Frica Margarina light Jamón de pollo	Marraqueta Pasta de ave palta	Marraqueta Margarina light Queso	Hallulla Huevo revuelto	Marraqueta Pasta de jamón de pavo palmitos
<b>ONCE</b>	Marraqueta Margarina light Queso	Frica Pasta de huevo cilantro	Hallulla Pasta de hummus con tomate	Marraqueta Margarina light Jamón de pollo	Hallulla Pasta de ave pimentón
<b>COLACIÓN TRANSPORTABLE</b>	Jugo en caja 200 cc Pollo cebolla caramelizada palta 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Ave chacarero 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Churrasco porotos verdes aros de cebolla 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Lomito tomate palta 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Pollo huacamole 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc
<b>LIQUIDOS</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>DESAYUNO</b>	Hallulla Huevo revuelto	Hallulla Margarina light Queso	Frica Margarina light Jamón de pavo	Marraqueta Pasta de huevo cilantro	Marraqueta Margarina light Jamón de pollo
<b>ONCE</b>	Marraqueta Margarina light Jamón de pavo	Frica Pasta de huevo	Hallulla Pasta de ave mayonesa	Marraqueta Margarina light Queso	Queque casero
<b>COLACIÓN TRANSPORTABLE</b>	Jugo en caja 200 cc Churrasco queso tomate 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Ave lechuga champiñón 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Lomito queso palta 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Churrasco porotos verdes queso 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Ave palta tomate 1 fruta natural Barra de cereal
<b>LIQUIDOS</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>DESAYUNO</b>	Marraqueta Pasta de jamón de pavo palmitos	Frica Huevo revuelto	Hallulla Margarina light Jamón de pollo	Hallulla Margarina light Queso	Hallulla Pasta de ave pimentón
<b>ONCE</b>	Marraqueta Margarina light Queso	Hallulla Pasta de ave palta	Frica Pasta de huevo cilantro	Marraqueta Pasta de hummus con tomate	Marraqueta Huevo revuelto
<b>COLACIÓN TRANSPORTABLE</b>	Jugo en caja 200 cc Churrasco chacarero 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Pollo cebolla caramelizada palta 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Ave chacarero 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Churrasco queso 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Lomito tomate palta 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc

# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SOPA</b>	Crema de choclo	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de champiñones	Sopa de pollo con arroz
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro Limoneta	Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino Limoneta con eneldo Pebre	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate Ketchup Pebre
<b>SALSAS</b>	Limoneta con ciboulette Pebre	Salsa de yogurt orégano	Reineta al horno con cebolla, pimentón y cilantro	Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro
<b>PLATO DE FONDO</b>	Albóndigas de pavo caseras Carbonada de vacuno	Trutro de pollo asado Escalopa de cerdo	Pastel de papas al gratin Cous cous primavera	Filetes pollo crispy (caseros) Lentejas guisadas con quinoa	Vacuno a la cacerola Fajitas de atún (2 unidades)
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Papas doradas	Spaghetti a la oliva Bouquetier de verduras Gohan de pollo con arroz integral	Ensalada del chef (huevo - vacuno) Hamburguesa de soya	Arroz graneado	Papas bastón al horno
<b>HIPOCALORICO</b>	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Tortilla de porotos verdes	Leche asada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Quiche de champiñones con ensalada de espinaca, betarraga, coliflor	Ensalada César
<b>VEGETARIANO</b>	Porotos granados con mazamorra	Pastel 3 leches Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Hamburguesa de soya	Carbonada de carne de soya	Frittata de espinaca zapallo italiano
<b>POSTRES</b>	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Maicena c/leche jalea (casero) Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SOPA</b>	Crema de pollo	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de tomate	Sopa de pollo con sémola
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Repollo morado Ensalada primavera Pepino	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga Limoneta	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
<b>SALSAS</b>	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Salsa yogurt comino Vacuno mechado Pechuga de pollo a la jardinera Puré mixto	Limóneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Solomillo de cerdo a las finas hierbas Estofado de vacuno Coditos	Asado alemán Panita lyonesa	Vacuno mechado Pechuga de pollo a la jardinera Puré mixto Flan de zapallo camote acelga Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Curry de pollo Porotos granados al pilco y churrasco de cerdo Mostaccioli al perejil	Merluza con costra de perejil Canelones florentinos con carne Arroz graneado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz con pimentones Verduras salteadas	Arroz con pimentones Verduras salteadas	Flan de zapallo camote acelga Ensalada Nicoise (atún - huevo) Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Arroz con leche (casero) Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Ensalada campesina (huevo) Canelones florentinos con carne de soya Pastel de naranja Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>HIPOCALORICO</b>	Ensalada griega (quesillo)	Ensalada César con atún	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pechuga de pollo grillé con ensalada de apio zanahoria espinaca Porotos granados al pilco	Ensalada campesina (huevo)
<b>VEGETARIANO</b>	Croqueta de soya al pomodoro	Omelette de champiñón queso	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Arroz con leche (casero) Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Canelones florentinos con carne de soya Pastel de naranja Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Budin de manzana Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SOPA</b>	Crema de verduras	Sopa de ave con sémola	Crema de zapallo	Consomé vacuno con cilantro	Crema de pollo
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Tomate Coliflor Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos, pimiento rojo Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino Limoneta	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con cilantro Ketchup Pebre
<b>SALSAS</b>	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Salsa yogurt comino	Limóneta con cilantro Salsa yogurt curry	Salsa de yogurt cilantro Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Filetes de pollo arvejado Salsa boloñesa	Vacuno al jugo Reineta al horno con tomate y eneldo	Dados vacuno con verduras Lentejas guisadas con quinoa y filetes de pollo Espirales	Lomo cerdo c/salsa naranja Omelette de champiñones	Hamburguesa vacuno casera Trutro de pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Spaghetti Puré de papas lyonesa	Arroz graneado Verduras asadas	Tortilla de atún con ensalada de porotos verdes, betarraga, lechuga Lentejas guisadas con quinoa	Arroz exótico Estofado de verduras	Papas bastón al horno Pastelera de choclo Ensalada mediterránea (queso fresco) Hamburguesa de porotos negros
<b>HIPOCALORICO</b>	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo	Ensalada César	Tortilla de atún con ensalada de porotos verdes, betarraga, lechuga Lentejas guisadas con quinoa	Wraps de jamón y quacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria Omelette de champiñones	Ensalada mediterránea (queso fresco) Hamburguesa de porotos negros
<b>VEGETARIANO</b>	Salsa boloñesa de soya	Quesillo apanado	Arroz con leche (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Proffiteroles c/ cr. pastelera Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>POSTRES</b>	Mousse Cremé 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	Leche nevada Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Proffiteroles c/ cr. pastelera Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SOPA</b>	Sopa de carne con fideos	Crema de tomate	Sopa de pollo con arroz	Crema de espárragos	Consomé de vacuno al huevo
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Repollo con cilantro Tomate Porotos verdes Ketchup Pebre
<b>SALSAS</b>	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limóneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Porotos verdes Ketchup Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Carne mechada Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo Porotos gran. con mazamorra y churrasco de cerdo	Lasaña de carne con verduras Merluza apanada	Pechuga de pollo grillé Tomaticán de vacuno	Chuleta de cerdo asada Variedad de Pizzas
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz árabe Quífaros	Cous cous	Papas al perejil	Arroz perla Budín de acelga choclo	Papas bastón al horno
<b>HIPOCALORICO</b>	Tortilla de papas con ensalada de espinaca, choclo, tomate	Ensalada César con atún	Omelette de champiñón zanahoria con ensalada de arvejas, betarraga, pepino	Quiche de espinaca choclo con ensalada lechuga, repollo morado, porotos verdes	Ensalada del chef (huevo - vacuno) Pizza vegetariana
<b>VEGETARIANO</b>	Omelette de champiñón queso	Porotos granados con mazamorra	Lasaña de carne de soya con verduras	Hamburguesa de lentejas	Torta de chocolate Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>POSTRES</b>	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Bavarois Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Compota de fruta Jalea diet 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*



Lycée Antoine de Saint-Exupéry  
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

## *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*