

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

| | Lunes ⁰¹ | Martes ⁰² | Miércoles ⁰³ | Jueves ⁰⁴ | Viernes ⁰⁵ |
|-----------------------|--|---|---|---|--|
| SALAD BAR | Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio | Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro | Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino | Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga | Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate |
| PLATO DE FONDO | Albóndigas de pavo caseras | Escalopa de cerdo al horno | Hamburguesa de atún casera | Filetes de pollo crispy (caseros) | Vacuno a la cacerola |
| ACOMPAÑAMIENTO | Papas doradas | Espirales | Cous cous | Arroz graneado | Papas bastón al horno |
| POSTRES | Mousse Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural | Pastel 3 leches Leche nevada 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 Yogurt americano Variedad de fruta natural |
| SALAD BAR | Lechuga escarola Repollo morado Ensalada primavera Pepino | Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate | PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO Lechuga costina Mix de repollo Apio Zanahoria | Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes | Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria |
| PLATO DE FONDO | Solomillo de cerdo al jugo | Asado alemán | Pechuga de pollo a la jardinera | Porotos granados al pilco | Merluza apanada |
| ACOMPAÑAMIENTO | Coditos | Arroz blanco y verduras salteadas | Puré de papas | * | Arroz graneado |
| POSTRES | Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural | Budin de manzana Macedonia Variedad de fruta natural | Panacota con salsa de durazno Bavarois de naranja Naranja | Arroz con leche (casero) Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural | Pastel de naranja Bavarois 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 Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde | Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con cilantro |
| PLATO DE FONDO | Salsa boloñesa | Vacuno al jugo | Lentejas guisadas con quínoa | Lomo de cerdo asado | Pechuga de pollo asado |
| ACOMPAÑAMIENTO | Quífaros | Arroz graneado | * | Arroz blanco y estofado de verduras | Caracolitos |
| 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 | Leche nevada Compota de fruta Variedad de fruta natural | Profiteroles con crema pastelera Leche asada Variedad de fruta natural |
| SALAD BAR | 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 |
| PLATO DE FONDO | Carne mechada | Porotos granados con mazamorra | Merluza apanada | Pechuga de pollo grillé | Variedad de Pizzas  |
| ACOMPAÑAMIENTO | Arroz con choclo | * | Papas al perejil | Espirales | * |
| POSTRES | Compota de fruta Natilla Variedad de fruta natural | Brazo de reina Macedonia Variedad de fruta natural | Leche asada Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural | Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural | Torta de chocolate Compota de fruta 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 péralas 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