

DESAYUNO - ONCE - COLACIÓN

mediterránea

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
LIQUIDOS	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
DESAYUNO	Marraqueta Margarina light Jamón de pavo	Frica Huevo revuelto	Hallulla Pasta de ave mayonesa	Hallulla Margarina light	Hallulla Margarina light Jamón de pollo
ONCE	Marraqueta Pasta de ave palta	Hallulla Margarina light Queso	Queque casero	Queso Marraqueta Huevo revuelto	Marraqueta Pasta de ave pimentón
COLACIÓN TRANSPORTABLE	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 porotos verdes aros de cebolla 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Lomito tomate palta 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Pollo huacamole 1 fruta natural Barra de cereal
	20	21	22	23	24
LIQUIDOS	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
DESAYUNO	Marraqueta Margarina light Queso	FERIADO	Hallulla Margarina light Jamón de pollo	Hallulla Margarina light Queso	Hallulla Huevo revuelto
ONCE	Marraqueta Pasta de huevo cilantro		Frica Pasta de ave palta	Marraqueta Pasta de jamón de pavo palmitos	Marraqueta Margarina light Jamón de pollo
COLACIÓN TRANSPORTABLE	Jugo en caja 200 cc Churrasco queso tomate 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc		Jugo en caja 200 cc Lomito queso palta 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc	Jugo en caja 200 cc Churrasco porotos verdes queso 1 fruta natural Barra de cereal	Jugo en caja 200 cc Ave palta tomate 1 fruta natural Yogurt individual 120 cc
	27	28	29	30	31
LIQUIDOS	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
DESAYUNO	Marraqueta Margarina light Jamón de pollo	Hallulla Huevo revuelto	Frica Pasta de ave pimentón	Hallulla Pasta de huevo cilantro	Marraqueta Margarina light Jamón de pavo
ONCE	Queque casero	Marraqueta Pasta de hummus tomate	Hallulla Pasta de jamón de pavo palmitos	Marraqueta Margarina light Queso	Hallulla Pasta de ave palta
COLACIÓN TRANSPORTABLE	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

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes ¹³	Martes ¹⁴	Miércoles ¹⁵	Jueves ¹⁶	Viernes ¹⁷
SOPA	Crema de pollo	Sopa de carne con verduras	Crema de verduras	Consomé de ave	Crema de espárragos
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino Salsa bontoux	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
PLATO DE FONDO	Carne al horno con cebolla frita Reineta a la vizcaína Cous cous	Trutro de pollo asado al estilo griego Asado alemán	Salsa bontoux Charquicán de verduras con 2 huevos campestre Tallarines	Albóndigas de vacuno al pomodoro Porotos granados al pilco y filetes de pollo	Lomo cerdo asado al orégano Tacos c/choclo guacamole
ACOMPAÑAMIENTO	Verduras salteadas	Arroz al ciboulette Puré de papas		Papas al orégano	Elije tu proteína: pollo o vacuno
HIPOCALORICO	Ensalada campesina (huevo)	Croquetas de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Ensalada del chef (huevo - vacuno)	Hamburguesa vacuno con ensalada de coliflor, tomate, pepino	Arroz primavera Ensalada César
VEGETARIANO	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Asado alemán de soya	Charquicán de verduras con 2 huevos	Porotos granados al pilco	Tacos con porotos negros, choclo y guacamole
POSTRES	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Tartaleta de durazno Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
SOPA	Sopa de carne con fideos	FERIADO	Consomé de vacuno al huevo	Sopa de pollo con arroz	Crema de champiñones
SALAD BAR	Lechuga escarola Betarraga Ensalada primavera Tomate		Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Pepino	Lechuga con cebolla morada Betarraga con cilantro Repollo morado Apio	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre		Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt betarraga	Limoneta con perejil Pebre
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Pechuga de pollo con salsa de champiñones		Croqueta de vacuno casera Lentejas guisadas y churrasco de cerdo Puré de papas	Merluza apanada Strogonoff de vacuno	Lasaña boloñesa Aji de gallina
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al cilantro Panaché de verduras			Espirales al perejil Verduras asadas	Arroz graneado
HIPOCALORICO	Ensalada Nicoise (atún - huevo)		Ensalada César	Wraps de pollo y lechuga con salsa de huacamole Strogonoff de carne de soya	Ensalada mediterránea (queso fresco) Lasaña boloñesa con carne de soya
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Lentejas guisadas	Kuchen de mora	Natilla	
POSTRES	Flan de leche Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvado Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Sémola con salsa de mora Jalea diet Variedad de fruta natural	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	
SOPA	Crema de choclo	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de champiñones	Sopa de pollo con arroz
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
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno casera Porotos granados con mazamorra	Trutro de pollo asado Escalopa de cerdo Spaghetti a la oliva Bouquetier de verduras	Merluza escabechada Pastel de papas al gratin	Carbonada de vacuno Filetes de pollo crispy (caseros)	Vacuno a la cacerola Fajitas de atún (2 unidades)
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas		Cous cous primavera	Arroz graneado	Papas bastón al horno
HIPOCALORICO	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Gohan de pollo con arroz integral	Ensalada del chef (huevo - vacuno)	Quiche de champiñones con ensalada de espinaca, betarraga, coliflor	Ensalada César
VEGETARIANO	Porotos granados con mazamorra	Tortilla de porotos verdes	Pastel de papas con pino de soya	Carbonada de carne de soya	Frittata de espinaca zapallo italiano
POSTRES	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Maicena leche y jalea (casero) Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Kuchen Arroz con leche casero /Panacota con salsa/Jalea diet/Variedad de fruta natural



2 A ELECCION!

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.

23 *Menú especial*
Mayo



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

¡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