



# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas Zanahoria	Pepino Primavera	Tomate Apio	Lechuga costina Betarraga	 Tomate Mix de repollo
<b>PLATO DE FONDO</b>	Hamburguesa de atún casera	Asado alemán	Salsa bontoux	Porotos granados al pilco	Tacos de pollo con choclo y guacamole
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Cous cous	Puré de papas	Mostaccioli	*	*
<b>POSTRES</b>	Variedad de fruta natural	Yogurt	Macedonia	Jalea con yogurt	Compota de fruta
	20	21	22	23	24
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Betarraga		Mix 4 colores Pepino	 Betarraga Rapollo morado	Porotos verdes Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo grillé	<b>FERIADO</b>	Croqueta de vacuno casera	Strogonoff de vacuno	Juliana de pollo al jugo
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Arroz blanco y panaché de verduras		Puré de papas	Espirales	Arroz graneado
<b>POSTRES</b>	Jalea con fruta		Macedonia	Yogurt de mora	Variedad de fruta natural
	27	28	29	30	31
<b>SALAD BAR</b>	Apio Tomate	Lechugas mixtas Coliflor	Lechuga costina Rapollo morado	Betarraga Zanahoria	Choclo Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Porotos granados con mazamorra	Escalopa de cerdo al horno	Pastel de papas	Filetes de pollo crispy (caseros)	Vacuno a la cacerola
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	*	Coditos	*	Arroz graneado	Papas bastón al horno
<b>POSTRES</b>	Variedad de fruta natural	Yogurt	Compota mixta	Macedonia	Jalea con yogurt

# 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