




MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes ¹³	Martes ¹⁴	Miércoles ¹⁵	Jueves ¹⁶	Viernes ¹⁷
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 
PLATO DE FONDO	Carne al horno con cebolla frita	Trutro de pollo asado al estilo griego	Salsa bontoux Charquicán de verduras con 2 huevos campestre	Albóndigas de vacuno al pomodoro	Lomo cerdo asado al orégano
ACOMPAÑAMIENTO	Hamburguesa de atún casera Cous cous Verduras salteadas	Asado alemán Arroz al ciboulette Puré de papas	Tallarines	Porotos granados al pilco Papas al orégano	Tacos choclo y guacamole Elije tu proteína: pollo o vacuno Arroz primavera
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 Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Variedad de fruta natural	Tartaleta de durazno Chandelle casero Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural
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
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Pechuga de pollo con salsa de champiñones	FERIADO	Croqueta de vacuno casera Lentejas guisadas	Merluza apanada Strogonoff de vacuno	Lasaña boloñesa Aji de gallina
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al cilantro Panaché de verduras		Puré de papas	Espirales al perejil Verduras asadas	Arroz graneado
VEGETARIANO	Quesillo apanado		Lentejas guisadas	Strogonoff de carne de soya	Lasaña boloñesa con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural		Empolvado Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de mora Sémola con salsa de mora Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural
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 vacuno casera Porotos granados con mazamorra	Trutro de pollo asado Escalopa de cerdo	Varitas de merluza apanada Pastel de papas al gratín	Carbonada de vacuno Filetes de pollo crispy (caseros)	Vacuno a la cacerola Fajitas de atún (2 unidades)
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas	Spaghetti a la oliva Bouquetier de verduras	Cous cous primavera	Arroz graneado	Papas bastón al horno
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 Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Cremé Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Kuchen Bavarois 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