

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
SALAD BAR	Lechuga costina Tomate	Betarraga Apio	Tomate Pepino	Lechuga con espinacas Choclo	Lechuga escarola Tomate
PLATO DE FONDO	Lomo cerdo al jugo	Pollo asado	Salsa boloñesa	Cubos de pollo al jugo	Lasaña boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales	Arroz graneado	Coditos	Charquicán de verduras	*
POSTRES	Jalea con fruta	Yogurt	Macedonia	Compota de fruta	Variedad de fruta natural
	08	09	10	11	12
SALAD BAR	Zanahoria Apio	Lechugas mixtas Primavera <i>Sabores del mundo</i>  Francia			
PLATO DE FONDO	Ragout de vacuno	Pollo cordon bleu			
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	Gratin pommes <i>(mil hojas de papas gratinadas al horno)</i>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
POSTRES	Compota de fruta	Variedad de fruta natural			

El color rojo se debe principalmente a la presencia de pigmentos naturales como licopeno y antocianinas. El color rojo en las frutas y verduras es un indicativo de la presencia de estos compuestos beneficiosos, por lo que es importante que sean considerados en tu dieta. Además de su valor nutricional, el color rojo puede aumentar el atractivo visual y apetito por los alimentos, lo que hace que sea más fácil de incorporar en nuestra dieta diaria, sobretodo en niños.

El tomate es uno de los alimentos con mayor contenido de licopeno, para optimizar sus beneficios te recomendamos agregar aceite en sus preparaciones, ya que al ser una sustancia liposoluble mejora su absorción.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Frutillas, sandía, cerezas, frambuesas, uvas rosadas, granada, manzana roja

Verduras:

Tomate, pimentón rojo, betarraga, rabanitos, cebolla morada

Este mes!

PONLE COLOR

ROJO

A TU PLATO

Gracias a la capacidad antioxidante del licopeno y antocianinas nos protegen del daño celular causado por radicales libres, mejorando la salud de nuestra piel, previniendo algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Ayudan a prevenir o revertir condiciones inflamatorias. Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares mejorando la salud de tu corazón, presión arterial y la función de tus vasos sanguíneos. Algunos estudios

sugieren que las antocianinas pueden mejorar la función cognitiva y reducir el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Buena fuente de hidratación dado su alto contenido hídrico principalmente en frutas.

05 *Menú especial*
Julio



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

¡Vamos a cocinar!

Ingredientes:

- 2 tazas de frutillas
- 1/2 litro de yogur natural
- 1 cucharada de gelatina sin sabor



Preparación:

Hidrata la gelatina sin sabor de acuerdo a las indicaciones del empaque

Lava muy bien las frutillas

En una licuadora coloca las frutillas y yogur, licua hasta tener una mezcla homogénea. Luego adiciona la gelatina a la mezcla, licúa por unos minutos y apaga

Porciona el mousse en copas o vasos individuales y refrigera durante 1 hora

mediterránea