





# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes <span>01</span>	Martes <span>02</span>	Miércoles <span>03</span>	Jueves <span>04</span>	Viernes <span>05</span>
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Porotos verdes Pepino Tomate	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con pimentón rojo
<b>PLATO DE FONDO</b>	Lomo cerdo al jugo	Pollo asado	Salsa boloñesa	Cubos de pollo al jugo	Lasaña boloñesa
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Espirales	Arroz graneado	Coditos	Charquicán de verduras	* 
<b>POSTRES</b>	Cremé Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Mousse de berries Jalea roja con yogurt Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Pepino Betarraga Primavera 			
<b>PLATO DE FONDO</b>	Ragout de vacuno	Pollo cordon bleu			
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quífaros	Gratin pommes <i>(mil hojas de papas gratinadas al horno)</i>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
<b>POSTRES</b>	Compota de fruta Flan de leche Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Macedonia 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