

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
SALAD BAR	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 <small>POWELL COLOR ROJO A TU PLAZO</small> Pebre de lentejas Tomate Repollo con pimentón rojo
PLATO DE FONDO	Lomo cerdo c/salsa naranja Juliana de vacuno a la primavera	Cazuela de vacuno Pechuga de pollo arvejada	Salsa boloñesa Croquetas de garbanzo caseras	Cubos de pollo al jugo Omelette de jamón de pavo queso	Nuggets de reineta Lasaña boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales Budín de verduras	Arroz graneado	Spaghetti Puré de papas verde	Cous cous con verduras Charquicán de verduras	Arroz atomatado
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya	Tortilla de porotos verdes	Croquetas de garbanzo caseras	Omelette de espinaca queso	Lasaña boloñesa de soya
POSTRES	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
	08	09	10	11	12
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Pepino Betarraga Primavera 			
PLATO DE FONDO	Ragout de vacuno Pulpa de cerdo a la plancha	Pollo cordon bleu Vacuno con salsa bourguignon Gratin pommes <i>(mil hojas de papas gratinadas al horno)</i> Ratatouille	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros Cous cous primavera				
VEGETARIANO	Ragout de carne de soya	Hamburguesa de lentejas			
POSTRES	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