

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SOPA	Crema de verduras	Sopa de ave con fideos	Crema de zapallo	Consomé vacuno c/cilantro	Crema de tomate
SALAD BAR	Lechuga costina Porotos verdes Pepino Tomate	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino Limoneta	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde Limoneta con cilantro	Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Rapollo con pimentón rojo Ketchup
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Salsa yogurt comino Salsa boloñesa Croquetas de garbanzo caseras Spaghetti	Salsa yogurt curry Cubos de pollo al jugo Panita lyonesa	Salsa yogurt a la betarraga Merluza al romero Lasaña boloñesa
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 Puré de papas verde	Cous cous con verduras Charquicán de verduras	Ensalada mediterránea (queso fresco) Lasaña boloñesa de soya
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales Budín de verduras	Arroz graneado	Tortilla de atún con ensalada de porotos verdes, betarraga, lechuga Croquetas de garbanzo caseras	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria Omelette de espinaca queso	Arroz atomatado
HIPOCALORICO	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo	Ensalada César	Arroz con leche (casero) Macedonia Jalea diet	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet	Mousse de berries Sémola c/leche y salsa de frambuesa Jalea roja diet
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya	Tortilla de porotos verdes	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural
POSTRES	Compota de fruta Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural
SOPA	Crema de choclo	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con arroz	Crema de lentejas	Sopa de pollo con sémola
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Primavera Limoneta Salsa de yogurt orégano	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Pepino Limoneta con eneldo	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga Limoneta con pimienta	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate Ketchup Pebre
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano Pollo cordon bleu	Limoneta con eneldo Pebre	Salsa yogurt perejil Pulpa de cerdo con salsa a las finas hierbas	Mix 4 colores Tomate Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Ragout de vacuno Pulpa de cerdo a la plancha Quifaros	Vacuno con salsa bourguignon Gratin pommes (mil hojas de papas gratinadas al horno) Ratatouille	Merluza apanada Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pulpa de cerdo con salsa a las finas hierbas	Vacuno con cebolla frita Burrito de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	Cous cous primavera	Gratin pommes (mil hojas de papas gratinadas al horno) Ratatouille	Corbatitas Bouquetier de verduras	Charquicán de vacuno Arroz con sésamo negro	Puré de papas
HIPOCALORICO	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Ensaladas mixtas con huevos duros Quesillo apanado	Quiche de champiñones con ensalada de espinaca, betarraga, coliflor Charquicán de verduras con huevo	Ensalada César
VEGETARIANO	Ragout de carne de soya	Hamburguesa de lentejas	Leche asada Compota mixta Jalea diet	Maicena c/leche jalea (casero) Bavarois Jalea diet	Burrito de porotos negros
POSTRES	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Jalea diet Variedad de fruta natural
SOPA	Crema de zapallo	FERIADO		Consomé de ave	Crema de verduras
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate			Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Rapollo morado Tomate Pepino
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre			Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma Salsa boloñesa	Salsa de yogurt cilantro Pebre
PLATO DE FONDO	Merluza a la vizcaína Strogonoff de vacuno Chaufa de quinoa Papas doradas			Lentejas guisadas y filetes de pollo Mostaccioli	Vacuno mechado Lomo de cerdo asado al orégano Cous cous exótico Puré de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Ensalada campesina (huevo)			Hamburguesa de vacuno con ensalada de coliflor, tomate, pepino Lentejas guisadas	Ensalada César
HIPOCALORICO	Strogonoff de carne de soya			Pastel vasco Chandelle casero Jalea diet	Hamburguesa de quinoa
VEGETARIANO				Torta de manjar merengue Compota de fruta Jalea diet	Variedad de fruta natural
POSTRES	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural			Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural
SOPA	Crema de pollo	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de choclo	Sopa de pollo con sémola
SALAD BAR	Lechuga escarola Rapollo morado Primavera Pepino	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga Limoneta	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Porotos verdes Limoneta con cilantro	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Salsa yogurt comino Aji de gallina Omelette de jamón queso	Salsa yogurt cúrcuma Salsa boloñesa Lentejas guisadas y filetes de pollo	Salsa de yogurt cilantro Pebre
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de naranja Estofado de vacuno Coditos	Asado alemán Porotos guisados con tallarines y churrasco de cerdo Arroz a las finas hierbas	Vacuno al jugo Tortilla champiñón, pimentón y queso	Pulpa de cerdo caramelizada Salsa bontoux	Merluza apanada Pastel de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Ensalada griega (quesillo)	Ensalada César	Cous cous exótico Puré de papas	Espirales Acelgas a la crema	Arroz con zanahoria
HIPOCALORICO	Quesillo apanado	Ensalada César	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Pechuga de pollo grille con ensalada de apio, zanahoria, espinaca	Ensalada campesina (huevo)
VEGETARIANO		Porotos guisados con tallarines	Tortilla de champiñón, pimentón y queso	Salsa boloñesa de soya	Pastel de papas con pino de verduras
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvado Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Manzana asada Jalea diet	Colegial Crema rusa (casero) Jalea diet Variedad de fruta natural
SOPA	Sopa de pollo con verduras	Crema de zapallo	Sopa de pollo con arroz	MENU AGOSTO	
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Rapollo morado Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores Limoneta con eneldo	MENU AGOSTO	
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Pebre		
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo Garbanzos guisados con churrasco de cerdo	Lasaña boloñesa Merluza a la plancha		
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe Quifaros	Puré de papas	Arroz exótico		
HIPOCALORICO	Tortilla de porotos verdes con ensalada de espinaca, choclo, tomate	Ensalada César con atún	Omelette de jamón de pavo palmitos con ensalada de arvejas, betarraga, pepino		
VEGETARIANO	Omelette de palmitos queso	Garbanzos guisados	Lasaña de verduras		
POSTRES	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Pera al jugo bañada con salsa Jalea diet 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