

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
SALAD BAR	Lechuga escarola Apio Zanahoria Repollo morado	Lechugas mixtas Betarraga Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Mix de repollo Ensalada chacarera Primavera	
PLATO DE FONDO	Carne a la provenzal Salsa Alfredo (jamón pollo)	Pollo a la cuernavaca Garbanzos guisados	Canelones boloñesa Nuggets de reineta	Trutro de pollo asado Juliana de vacuno	Chuleta de cerdo asada Pastel de papas	
ACOMPAÑAMIENTO	Panaché de verduras Espirales	Puré de papas	Arroz al cilantro	Guiso de porotos verdes Tallarines atomatados	Arroz graneado	
VEGETARIANO	Omelette de palmitos queso	Garbanzos guisados	Canelones rellenos con pino de soya	Croqueta de lentejas	Pastel de papas con pino de carne de soya	
POSTRES	Bavaoise Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Queque Chandelle casero Variedad de fruta natural	Panacota Compota de fruta Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Pepino Coliflor con brócoli	Lechugas mixtas Ensalada chilena Apio Betarraga	Lechuga escarola Choclo con cilantro Pepino Zanahoria	
PLATO DE FONDO	Charquicán de vacuno Lomo de cerdo al chimichurri	Pechuga de pollo arvejada Varitas de pescado	Vacuno mechado Porotos guisados con tallarines Arroz perla	Pastel de choclo Trutro corto de pollo asado	Escalopa jamón (de ave) queso Tomaticán Arroz graneado Panaché de verduras	
ACOMPAÑAMIENTO	Cous cous con verduras salteadas	Puré de papas piamontesa Corbatitas	Porotos guisados con tallarines	Papas al cilantro	Omelette de espinaca queso	
VEGETARIANO	Charquicán de verduras con huevo	Quesillo apanado	Porotos guisados con tallarines	Pastel de choclo con pino de soya	Mosaico chileno Macedonia Variedad de fruta natural	
POSTRES	Leche asada Cremé Variedad de fruta natural	Mote con huesillo Flan de leche Variedad de fruta natural	Torta Hojarasca Compota de fruta Variedad de fruta natural	Empolvados Natilla Variedad de fruta natural		
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR	Lechuga costina Apio Tomate Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Garbanzos y pimiento rojo Porotos verdes	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Coliflor Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Tomate Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Choclo con betarraga Repollo con cilantro	
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo a las finas hierbas Carne al horno Bouquetiere de verduras Mostaccioli	Zapallitos italiano relleno al gratín Pechuga de pollo arvejada Arroz graneado Risotto de mote	Goulash de vacuno Omelette jamón choclo pimentón Spaguettis Papas cocidas	Cubos de pollo al jugo Falafel de garbanzo con salsa de yogurt ciboulette Cous cous al pesto de perejil Arroz zanahoria	Croqueta de reineta Salsa boloñesa Puré de papas Corbatitas	
ACOMPAÑAMIENTO	Salsa de champiñones	Zapallo italiano relleno con carne de soya	Charquicán de verduras con huevo	Falafel de garbanzo	Salsa boloñesa de soya	
VEGETARIANO						
POSTRES	Natilla Yogurt americano Variedad de fruta natural	Torta de bizcocho con mermelada y chocolate Compota mixta Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Leche asada Compota de fruta Variedad de fruta natural	Empolvados Macedonia Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Repollo blanco					
PLATO DE FONDO	Dados de vacuno al jugo Varitas de pescado					
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz con pimentones Chaufa de quinoa					
VEGETARIANO	Quesillo apanado					
POSTRES	Flan de leche Cremé Variedad de fruta natural					

Semana Fiestas Patrias

MENU OCTUBRE

MENU OCTUBRE

MENU OCTUBRE

MENU OCTUBRE

Ya llegaron las

Fiestas Patrias

Nutritips! mediterránea

- ✓ *En estas fechas hay muchas comidas deliciosas, trata de consumirlas con moderación e incluye frutas y verduras crudas.*
- ✓ *Aprovecha los días de descanso y por sobre todo para reunirte con familiares y amigos.*
- ✓ *¡Sal al aire libre, mueve tu cuerpo y deja que la energía fluya mientras disfrutas de la naturaleza y de estas fiestas!*

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

12 *Menú especial*
Septiembre

mediterránea