


MINUTA ALMUERZO

mediterránea

INTERALIANZAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR		Lechugas mixtas Betarraga	Zanahoria Choclo	Mix 4 colores Tomate	Apio Zanahoria
PLATO DE FONDO		Porotos con tallarines	Croqueta de pollo	Salsa boloñesa	Vacuno mechado
ACOMPAÑAMIENTO	Menú Septiembre	*	Puré de papas	Espirales	Arroz primavera
POSTRES		Compota mixta	Jalea con yogurt	Macedonia	Yogurt
SALAD BAR	Pepino Zanahoria	Lechuga escarola Tomate	Apio Betarraga	Pepino Tomate	Repollo Betarraga
PLATO DE FONDO	Salsa italiana	Charquicán de vacuno	Pechuga de pollo asada	Lomo de cerdo al orégano	Nuggets de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	Caracolitos	*	Mostaccioli	Arroz graneado	Puré de papas
POSTRES	Jalea	Yogurt	Macedonia	Compota de fruta	Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Mix de lechuga Pepino	Apio Zanahoria	Tomate Choclo 	Lechuga escarola Mix 4 colores	Lechugas mixtas Betarraga
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo al jugo	Varitas de pescado	Dados de pollo	Porotos granados	Pechuga de pollo al limón
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Papas asadas	Fideos	*	Arroz perla
POSTRES	Yogurt	Variedad de fruta natural	Compota mixta	Jalea con fruta	Macedonia
SALAD BAR	Apio Zanahoria	Lechugas mixtas Tomate	Mix 4 colores Choclo	Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Tomate
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Cubos de pollo	Nuggets de reineta	Juliana de vacuno	Pastel de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales	Puré de papas	Arroz perla	Tallarines atomatados	*
POSTRES	Variedad de fruta natural	Yogurt	Macedonia	Jalea con fruta	Compota de fruta
SALAD BAR	Lechuga Tomate	Apio Mix 4 colores	Lechuga costina Zanahoria		
PLATO DE FONDO	Varitas de pescado	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asada	Feriado	Feriado
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas	Mostaccioli	Papas bastón al horno		
POSTRES	Jalea con yogurt	Macedonia	Yogurt		

PONLE COLOR *Este mes!* AMARILLO A TU PLATO

Sus Beneficios

- Son una importante fuente de fibra, lo cual promueve la salud del sistema digestivo y reduce el colesterol.
- Al contener folato, puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardiacas.
- La vitamina C contribuye a mejorar la cicatrización.
- Fortalecen el sistema inmunológico, ya que contribuyen a aumentar las defensas del organismo.

Los vegetales y frutas de color amarillo, tiene fuertes propiedades protectoras de la salud ya que contienen vitamina C. Además, contienen folato, una vitamina del complejo B, fibra y algunos minerales como el magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Melón, limón, membrillo, pera, papayas, pepino, piña.

Verduras:

Choclo, papas, pimentón amarillo.



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

30 *Menú especial*
Octubre

¡Vamos a cocinar!

Crema de Choclo

Ingredientes:

- 2 tazas de choclo desgranado
- 3 cucharadas de leche
- ¼ de cebolla
- 1 ajo
- ½ cucharadita de margarina
- 1 pizca de sal

Preparación:

Cocina el choclo con abundante agua en una olla por 10 minutos aproximadamente. Escurrir y reservar.
Cortar la cebolla en juliana, finamente. Licuar el choclo junto con la cebolla y el ajo. Colocar un poco de agua si se necesita.
En una cacerola, colocar esta preparación, agregar la leche, sazonar con sal y revolver constantemente.
Esperar que espese y servir. Puedes agregar cilantro picado o crutones.



mediterránea