

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

INTERALIANZAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR		Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Primavera	Lechuga costina Zanahoria Choclo Pepino	Lechuga escarola Chacarera Repollo blanco Mix 4 colores	Lechugas mixtas Apio Zanahoria Brócoli-coliflor
PLATO DE FONDO		Porotos con tallarines	Croqueta de pollo	Salsa boloñesa	Vacuno mechado
ACOMPAÑAMIENTO	Menú Septiembre	*	Puré de papas	Espirales	Arroz primavera
POSTRES		Maicena con leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Flan de chocolate Queque Variedad de fruta natural	Sémola con leche Compota de manzana Variedad de fruta natural	Jalea Chandelle de chocolate casero Variedad de fruta natural
SALAD BAR		Lechuga escarola Mix 4 colores Ensalada chilena Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Betarraga Apio con choclo	Lechuga costina Tomate Zanahoria Pepino	Lechuga escarola Repollo blanco Betarraga Ceviche de mote
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	Cremé Compota de fruta Variedad de fruta natural	Tartaleta de fruta Sémola con leche Variedad de fruta natural	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Compota de fruta Variedad de fruta natural	Queque Maicena con leche Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino	Lechuga costina Apio Ensalada bretona Zanahoria	Mix de hojas verdes Tomate Choclo Pepino 	Lechuga escarola Mix 4 colores Mix repollo Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
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	Mousse Yogurt americano Variedad de fruta natural	Ilusión de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Panqueques con manjar Leche asada Fruta picada	Panacota Compota mixta Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Variedad de fruta natural
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	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	Bavaroise Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Leche nevada 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 Mix 4 colores Repollo morado Apio	Lechuga costina Zanahoria Ensalada chilena Choclo 		
PLATO DE FONDO	Varitas de pescado	Lomo de cerdo asado	Porotos con mazamorra		
ACOMPAÑAMIENTO	Papas asadas	Mostaccioli	*	Feriado	Feriado
POSTRES	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Sémola con leche Macedonia Variedad de fruta natural	Tarta de piña Natilla pie de limón Variedad de fruta natural		

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