



# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

|                       | Lunes                               | Martes   | Miércoles                     | Jueves                                       | Viernes   |
|-----------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|---|
| <b>SALAD BAR</b>      | Tomate con pepino <sup>08</sup>     | Lechugas mixtas <sup>09</sup>                  | Mix 4 colores <sup>10</sup>   | Apio <sup>11</sup>                           | Porotos verdes con tomate <sup>12</sup>   |
| <b>SALSAS</b>         | Salsa yogurt romero                 | Limoneta con albahaca                          | Limoneta                      | Limoneta con cilantro                        | Limoneta con perejil  |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Merluza apanada                     | Vacuno al pomodoro                             | Porotos guisados              | Carbonada de vacuno                          | Pollo cordon bleu  |
| <b>ACOMPANAMIENTO</b> | Arroz al cilantro                   | Canutones                                      | *                             | *  | "Gratin pommes<br>(mil hojas papas gratinadas al horno)"  |
| <b>POSTRES</b>        | Flan de leche<br>Jalea diet         | Arroz con leche (casero)<br>Compota mixta      | Brazo gitano<br>Macedonia     | Natilla<br>Compota de fruta                  | Eclair con mousse de manjar<br>Macedonia  |
| <b>SALAD BAR</b>      | Lechuga costina <sup>15</sup>       | <b>FERIADO</b> <sup>16</sup>                   | Zanahoria cubo <sup>17</sup>  | Choclo <sup>18</sup>                         | Tomate <sup>19</sup>  |
| <b>SALSAS</b>         | Limoneta con ciboulette             |  | Limoneta con eneldo           | Limoneta con pimienta                        | Kétchup   |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Juliana de vacuno a la primavera    |  | Pollo asado                   | Cubos de pollo al jugo                       | Merluza apanada   |
| <b>ACOMPANAMIENTO</b> | Coditos                             |  | Papas bastón al horno         | Mostaccioli al cilantro                      | Arroz al curry  |
| <b>POSTRES</b>        | Natilla<br>Jalea diet               |  | Macedonia<br>Jalea diet       | Flan de leche<br>Variedad de fruta natural   | Profiteroles con crema<br>pastelera<br>Leche asada  |
| <b>SALAD BAR</b>      | Zanahoria <sup>22</sup>             | Lechugas mixtas <sup>23</sup>                  | Pepino <sup>24</sup>          | Lechuga escarola <sup>25</sup>               | Tomate <sup>26</sup>  |
| <b>SALSAS</b>         | Salsa yogurt romero                 | Limoneta con albahaca                          | Limoneta                      | Limoneta con cilantro                        | Limoneta con perejil  |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Pechuga de pollo grillé             | Porotos guisados                               | Salsa Alfredo                 | Pulpa de cerdo con salsa a las finas hierbas | Vacuno asado  |
| <b>ACOMPANAMIENTO</b> | Arroz con pimentones                | *  | Corbatitas                    | Arroz con sésamo negro                       | Puré de papas   |
| <b>POSTRES</b>        | Mousse<br>Variedad de fruta natural | Pastel 3 leches<br>Macedonia                   | Leche asada<br>Compota mixta  | Bavarois<br>Variedad de fruta natural        | Mousse de berries<br>Jalea roja   |
| <b>SALAD BAR</b>      | Tomate <sup>29</sup>                | Lechuga escarola <sup>30</sup>                 | Apio con choclo <sup>31</sup> | <b>MENU AGOSTO</b> <sup>01</sup>             | <b>MENU AGOSTO</b> <sup>02</sup>  |
| <b>SALSAS</b>         | Limoneta con ciboulette             | Limoneta                                       | Limoneta con eneldo           |  |   |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Varitas de merluza                  | Hamburguesa de vacuno con salsa de champiñones | Omelette de jamón queso       |  |   |
| <b>ACOMPANAMIENTO</b> | Papas doradas                       | Quifaros                                       | Arroz graneado                |  |   |
| <b>POSTRES</b>        | Mousse<br>Compota de fruta          | Brazo de reina<br>Leche nevada                 | Natilla<br>Macedonia          |  |   |

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.

**26** *Menú especial*  
**Julio**



**COLEGIO  
SAN PEDRO  
NOLASCO**

*¡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*