

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechugas mixtas	Betarraga	Tomate	Apio	Choclo con arvejas
SALSAS	Limoneta con ciboulette	Limoneta	Limoneta con eneldo	Limoneta con pimienta	Kétchup
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Lentejas guisadas con quinoa	Hamburguesa de vacuno casera	Carbonada de vacuno	Vacuno a la cacerola
ACOMPANAMIENTO	Arroz con pimentones	*	Puré de papas al cilantro	*	Papas bastón al horno
POSTRES	Mousse Macedonia	Pastel 3 leches Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta	Bavarois Variedad de fruta natural	Ilusión Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Repollo morado	Brócoli con tomate	Mix de repollo	Lechuga escarola	¡PONLE COLOR A TU PLATO! Zanahoria
SALSAS	Limoneta al eneldo	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Salsa de yogurt cilantro
PLATO DE FONDO	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	Asado alemán	Estofado de vacuno	Porotos guisados con tallarines	Vacuno mechado
ACOMPANAMIENTO	Quifaros	Arroz con cilantro	*	*	Puré mixto (papa - zapallo)
POSTRES	Flan de leche Compota mixta	Macedonia Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta	Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Porotos verdes	Lechuga escarola	Pepino	Lechuga con choclo	Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Kétchup
PLATO DE FONDO	Salsa boloñesa	Croqueta de reineta al horno	Lentejas guisadas con quinoa	Hamburguesa de vacuno casera	Dados de vacuno con verduras salteadas
ACOMPANAMIENTO	Spaghetti	Arroz graneado	*	Arroz exótico	Papas bastón al horno
POSTRES	Arroz con leche (casero) Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia	Flan de leche Compota de fruta	Jalea con fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Betarraga	Lechuga escarola	Choclo con cilantro	Pepino	Tomate con porotos verdes
SALSAS	Limoneta con ciboulette	Limoneta	Limoneta con eneldo	Limoneta con pimienta	Kétchup
PLATO DE FONDO	Goulash de pollo	Lasaña de carne con verduras	Carne mechada	Pechuga de pollo con salsa florentina	Variedad de pizzas
ACOMPANAMIENTO	Quifaros	*	Papas al perejil	Spaghetti	*
POSTRES	Jalea con yogurt Compota de fruta	Brazo de reina Macedonia	Leche nevada Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia	Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas	Pepino			
SALSAS	Kétchup	Limoneta con albahaca			
PLATO DE FONDO	Hamburguesa de atún casera	Pollo asado al estilo griego	MENU MAYO	MENU MAYO	MENU MAYO
ACOMPANAMIENTO	Papas cubo doradas	Arroz al ciboulette			
POSTRES	Mousse Macedonia	Natilla Variedad de fruta natural			



PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO

El color naranja en frutas y verduras se debe a la presencia de pigmentos naturales llamados carotenoides, dentro de los cuales tenemos el betacaroteno, licopeno y luteína que son los responsables de dar la coloración a nuestras frutas y verduras.

12 *Menú especial*
Abril



¡Vamos a cocinar!

Para ello necesitas (6 porciones):

- 5 - 6 naranjas (500 ml de jugo exprimido)
- 100 gr de azúcar
- 250 ml de agua
- 650 gr de hielo



¡Prepara tu propio granizado de naranja!

Exprime todas las naranjas hasta obtener 500 ml

Lavar 2 o 3 naranjas y péralas con cuidado de no quitar la parte blanca para que la preparación no te quede amarga. En una batidora tritura la cáscara con el azúcar, luego mezcla con el jugo de naranja y agua. Cuela y vuelve a poner la mezcla en la batidora. Incorpora los cubitos de hielo a la batidora y tritura en golpes de 30 segundos hasta obtener consistencia deseada. Ahora solo te queda servir de inmediato y disfrutar de este rico granizado de naranja casero.

Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Fortalece tu sistema inmune, promueve la salud de la piel y ayudar en la absorción de hierro gracias a su alto contenido de vitamina C.
- Protege tus células del daño oxidativo reduciendo el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades cardiovascular mediante la acción del betacaroteno.
- Buena para la visión gracias a la vitamina A
- Te mantiene hidratado: Muchas de estas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua
- Mantiene tu digestión saludable dado que son una buena fuente de fibra dietética.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Naranja, pomelo, mandarina, papaya, damasco, durazno, mango, melón calameño

Verduras:

Zapallo camote, zanahoria, pimiento naranja

mediterránea