

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
SALAD BAR				Betarraga con zanahoria	Mix de repollo
SALSAS				Limoneta con cilantro	Salsa de yogurt cilantro
PLATO DE FONDO	MENU ABRIL	MENU ABRIL	FERIADO	Lentejas guisadas	Lomo de cerdo asado al orégano
ACOMPANAMIENTO				*	Arroz primavera
POSTRES				Tartaleta de durazno Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta
SALAD BAR	Tomate	Betarraga 	Mix 4 colores	Lechuga escarola	Porotos verdes con zanahoria
SALSAS	Salsa yogurt romero	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Limoneta con perejil
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado	Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Porotos granados al pilco	Merluza apanada	Lasaña boloñesa
ACOMPANAMIENTO	Arroz al cilantro	Quífaros	*	Espirales al perejil	*
POSTRES	Flan de leche Variedad de fruta natural	Sémola con salsa de mora Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia	Arroz con leche (casero) Compota de fruta	Bavarois Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas	Betarraga	Tomate	Apio	Lechugas mixtas
SALSAS	Limoneta con ciboulette	Limoneta	Limoneta con eneldo	Limoneta con pimienta	Limoneta
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Lentejas guisadas con quínoa	Hamburguesa vacuno casera	Carbonada de vacuno	Tacos de pollo con choclo y guacamole 
ACOMPANAMIENTO	Arroz con pimentones	*	Puré de papas al cilantro	*	
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		Mix de repollo	Lechuga escarola	Pepino
SALSAS	Limoneta al eneldo		Limoneta	Limoneta con cilantro	Salsa de yogurt cilantro
PLATO DE FONDO	Solomillo de cerdo a las finas hierbas	FERIADO	Estofado de vacuno	Porotos guisados con tallarines	Vacuno mechado
ACOMPANAMIENTO	Quífaros		*		Arroz graneado
POSTRES	Flan de leche Compota mixta		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 quínoa	Hamburguesa vacuno casera	Dados de vacuno con verduras salteadas
ACOMPANAMIENTO	Spaghetti	Arroz graneado	*	Arroz exótico	Papas bastón al horno
POSTRES	Leche nevada Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia	Flan de leche Compota de fruta	Torta de chocolate  Kuchen Arroz con leche casero /Panacota con salsa/Jalea diet/Variedad de fruta natural

PONLE COLOR MORADO A TU PLATO

Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Efecto protector contra algunos tipos de cáncer
- Ayudan a prevenir las enfermedades coronarias
- Mejora en la memoria y funcionamiento del sistema urinario
- Ayuda para retrasar el proceso de envejecimiento.
- Refuerzan el sistema inmune

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Arándanos, uva morada, moras, higo, cerezas, ciruelas.

Verduras:

Berenjenas, betarraga, repollo morado, papas moradas (algunas variedades del sur), coliflor morada.

Los alimentos morados deben su color a las antocianinas, este compuesto es un excelente antioxidante.

Pero ojo con su forma de consumo, las antocianinas son muy delicadas a las altas temperaturas, por lo que te sugerimos consumir estos alimentos crudos o cocinarlos al vapor para no perder sus propiedades.

07 *Menú especial*
Mayo



¡Vamos a cocinar!



Bowl yogurt con frutos del bosque

Necesitas:

- 1 cdta de frambuesas
- 1 cdta de arándanos
- 1 cdta de moras
- 1 porción de yogurt de tu preferencia
- 1 plátano
- 1 cdta de coco rallado
- 1 cdta de semillas de zapallo y menta para decorar

1. Lava y seca las frutas.
2. En una juguera mezcla el plátano, yogurt y la mitad de arándanos, frambuesas y moras.
3. Porciona este batido en un pocillo, añade el resto de arándanos, frambuesas, moras, semillas de zapallo y el coco rallado.
4. Decora con unas hojitas de menta fresca y a disfrutar.

mediterránea