

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
SALAD BAR				Lechuga escarola Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechugas mixtas Mix de repollo Tomate Apio
SALSAS				Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
PLATO DE FONDO	MENU ABRIL	MENU ABRIL	FERIADO	Albóndigas de vacuno al pomodoro Lentejas guisadas Puré de papas mixto (papa - zapallo camote)	Lomo de cerdo asado al orégano
ACOMPAÑAMIENTO				Lentejas guisadas	Pastel de papas Arroz primavera
VEGETARIANO				Lentejas guisadas	Pastel de papas con pino de soya
POSTRES				Tartaleta de durazno Chandelle de chocolate (casero) Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Apio Ensalada primavera Tomate	Lechuga con cebolla morada Betarraga Rapollo morado Brócoli	Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt betarraga	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Pebre
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Pechuga de pollo con salsa de champiñones	Lomo de cerdo caramelizado Salsa Alfredo (con jamón de pollo) Quífaros Mote guisado	Croqueta de vacuno casera Porotos granados al pilco	Merluza apanada Strogonoff de vacuno	Lasaña boloñesa Aji de gallina
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al cilantro Panaché de verduras		Puré de papas	Espirales al perejil Verduras asadas	Arroz graneado
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Omelette de acelga queso	Porotos granados al pilco	Strogonoff de carne de soya	Lasaña boloñesa con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Kuchen de mora Sémola con salsa de mora Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Queque de naranja Bavarois Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Tomate Apio	Lechuga escarola Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Apio con ciboulette Mix griego	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno casera Trutro de pollo asado	Lomo de cerdo saltado Lentejas guisadas con quínoa	Varitas de merluza apanada Hamburguesa vacuno casera Puré de papas al cilantro Cous cous con verduras salteadas	Carbonada de vacuno Filetes de pollo crispy (caseros) Arroz graneado	DIA DE TACOS Vacuno a la cacerola Tacos c/choclo, guacamole Elije tu proteína: pollo o vacuno Papas bastón al horno
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas Arroz con pimentones	Bouquetier de verduras		Arroz graneado	Tacos por. neg, choclo y guacamole
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Lentejas guisadas con quínoa	Hamburguesa de soya	Carbonada de carne de soya	Eclair relleno con mousse de manjar Ilusión Variedad de fruta natural
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechugas mixtas Rapollo morado Ensalada primavera Pepino		Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre		Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
PLATO DE FONDO	Solomillo de cerdo a las finas hierbas Merluza apanada Quífaros Papas doradas	FERIADO	Estofado de vacuno Pechuga de pollo a la jardinera Coditos al perejil	Curry de pollo Porotos guisados con tallarines Puré de papas	Vacuno mechado Canelones de ave florentinos Arroz graneado
ACOMPAÑAMIENTO					
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro		Hamburguesa de quínoa y porotos verdes	Porotos guisados con tallarines	Canelones florentinos con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural		Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Arroz con leche y pasas Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Bavarois Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Porotos verdes Coliflor Rapollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	Lechuga costina Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Brócoli Betarraga con choclo Cochayuyo con salsa verde	Lechugas mixtas Pebre de lentejas Tomate Rapollo con cilantro
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Filetes de pollo arvejado Salsa boloñesa	Vacuno al jugo Croqueta de reineta al horno	Lomo de cerdo con salsa de naranja Lentejas guisadas con quínoa Espirales	Hamburguesa vacuno casera Omelette de porotos verdes	Dados de vacuno con verduras salteadas Trutro de pollo asado Papas bastón al horno Pastelera de choclo
ACOMPAÑAMIENTO	Spaghetti Puré de papas lyonesa	Arroz graneado Verduras asadas		Arroz exótico Estofado de verduras	Hamburguesa de porotos negros
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya	Quesillo apanado	Lentejas guisadas con quínoa	Omelette de porotos verdes	
POSTRES	Leche nevada Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Kuchen Arroz con leche casero /Panacota con salsa/Jalea diet/Variedad de fruta natural

Bar Mini Postres

2 A ELECCION!

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