



UCSC

MINUTA ALMUERZO



AGO
2025

SEMANA 2	OPCIONES	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ENTRADAS	Ensalada mixta	Tomate y Poroto verde (cal 49 prot. 1 g CHO 6 g)	Zanahoria y Lechuga (cal 46 prot. 1 g CHO 5 g)	Betarraga y Acelga (cal 49 prot 1 g CHO 3 g)	Apio y Repollo Morado (cal 45 prot. 1 g CHO 5 g)	Pepino y Morrón (cal 44 prot. 1 g CHO 4 g)
	Ensalada no flatulenta	Poroto verde (cal 57 prot. 2 g CHO 8 g)	Zanahoria cocida (cal 61 prot. 1 g CHO 9 g)	Acelga cocida (cal 42 prot. 2 g CHO 4 g)	Apio cocida (cal 41prot 1 g CHO 5 g)	Betarraga cocida (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)
	Sopa reducida grasa y sodio	Sopa casera de ave (cal 76 prot. 4 g CHO 9 g)	Crema casera de legumbres con topping Sésamo tostado (cal 166 prot. 8 g CHO 23 g)	Sopa casera de vacuno (cal 75 prot. 4 g CHO 8 g)	Crema de Choclo con topping semilla de Calabaza (cal 194 prot.8 g CHO 23 g)	Sopa casera de verduras (cal 80 prot. 4 g CHO 10 g)
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Carne Mechada y Spaguetti integral con Orégano (cal 557 prot. 50 g CHO 56 g)	Lentejas españolas (cal 732 prot. 44 g CHO 64g)	Fetuccine con salsa Margarita (cal 492 prot. 29 g CHO 72 g)	Pechuga de Pollo y cebolla frita y Puré al perejil (cal 528 prot. 46 g CHO 58 g)	Estofado de Vacuno (cal 580 prot. 35 g CHO 55 g)
	Opción 2 Ejecutivo 1	Tuto de pollo asado y puré rústico (cal 642 prot. 59 g CHO 53 g)	Beef y Arroz al Merkèn (cal 605 prot. 45 g CHO 59 g)	Pulpa de Cerdo a la Chilena con papas al Eneldo (cal 624 prot. 49 g CHO 65 g)	Tacos de Carne (cal 489 prot. 30 g CHO 30 g)	Reineta a la Italiana y pasta tricolor (cal 510 prot. 40 g CHO 55 g)
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Arroz integral	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Papas al eneldo	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz zanahoria	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Quífaros al pesto	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz al ciboulette
	Hipocalórico	Carne a la Olla y puré mixto (cal 553 prot. 51 g CHO 55 g)	Ceviche de atún y ensalada Mixta (cal 364 prot. 29 g CHO 34 g)	Quiche de verduras y huevo (cal 655 prot. 29 g CHO 61 g))	Pechuga pollo a la Plancha con Espirales Integral (cal 488 prot. 43 g CHO 49 g)	Merluza al Orégano con papa cocida (cal 473 prot. 39 g CHO 62 g)
POSTRES	Elaborado	Queque de chocolate (cal 438 prot. 11 g CHO 71 g)	Tutti frutti (cal 241 prot. 2 CHO 42 g)	Alfajor de maicena (chilenito) (cal 720 prot. 7 g CHO 84 g)	Jalea de Frambuesa y Coco (cal 74 prot 2 g CHO 8 g)	Pan Holandés (cal 555 prot. 10 g CHO 88 g)
	Leche	Yoghurt Frutilla (cal 120 prot. 5 CHO 23)	Pastel de sémola con leche (cal 215 prot. 8 g CHO 49 g)	Leche asada (cal 169 prot. 8 g CHO 28 g)	Leche con arroz (cal 138 prot. 5 g CHO 30 g)	Leche nevada (cal 246 prot. 8 g CHO 42 g)
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (MANZANA VERDE) (cal 104 prot. 1 g CHO 24 g)	Fruta natural de temporada (KIWI) (cal 110 prot. 2 g CHO 26 g)	Fruta natural de temporada (PLÁTANO) (cal 160 prot. 2 g CHO 41 g)	Fruta natural de temporada (NARANJA) (cal 85 prot. 2 g CHO 21 g)	Fruta natural de temporada (PERA) (cal 119 prot. 1 g CHO 28 g)