



UCSC

MINUTA ALMUERZO



DIC
2025

SEMANA 2	OPCIONES	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ENTRADAS	Ensalada mixta	Lechuga y Pepino (cal 35 prot. 1 g CHO 3 g)	Tomate Chilena (cal 45 prot.1 g CHO 5 g)	Mix Repollo Bco. y Morado (cal 44 prot. 1 g CHO 5 g)	Coliflor y Habas (cal 103 prot. 6 g CHO 15 g)	Betarraga y P. verde (cal 47 prot. 2 g CHO 5 g)
	Ensalada no flatulenta	Zapallito Italiano coc. (cal 39 prot. 1 g CHO 3 g)	P. verde (cal 57 prot. 2 g CHO 8 g)	Acelga coc. (cal 42 prot. 2 g CHO 4 g)	Zanahoria coc. (cal 61 prot. 1 g CHO 9 g)	Betarraga coc. (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)
	Sopa reducida grasa y sodio	Sopa casera de mariscos (cal 46 prot.4 gCHO 1 g)	Crema casera de legumbres con topping Queso rallado (cal 160 prot. 9 g CHO 23 g)	Sopa casera de vacuno (cal 75 prot. 4 g CHO 8 g)	Crema casera de Tomate y Sésamo tostado (cal 103 prot. 3 g CHO 8 g)	Sopa casera de ave (cal 76 prot. 4 g CHO 9 g)
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Beef y Corbatitas al Romero (cal 574 prot. 49 g CHO 58 g)	Porotos granados (cal 581 prot. 22 g CHO 50 g)	Cazuela de Ave (cal 591 prot. 57 g CHO 51)	Tortilla de Verduras y Arroz Pilaf (cal 593 prot. 20 g CHO 76 g)	Taco de Carne (cal 489 prot. 30 g CHO 30 g)
	Opción 2 Ejecutivo 1	Ravioli relleno Ricotta y salsa Bolognesa (cal 750 prot. 41 g CHO 76 g)	Carne Mongoliana y Arroz Chaufa (cal 730 prot. 34 g CHO 68 g)	Merluza Italiana y verduras Salteadas (cal 407 prot. 33 g CHO 26 g)	Chocllillo Champignon y Tallarines de Espinacas (cal 531 prot. 45 g CHO 55 g)	Pulpa de Cerdo asada y Puré al Ciboulette (cal 530 prot. 48 g CHO 54 g)
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Arroz morrón	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Corbatitas al eneldo	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 estragón	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz choclo
	Hipocalórico	P. de Pollo a la Plancha y ens. mixta (Tomate, lechuga y P. verde) (cal 320 prot. 36 g CHO 19 g)	Carne a la Olla y Verduras al Vapor (cal 428 prot. 45 g CHO 31 g)	Merluza al Orégano y Ens. de Papas. (cal 525 prot. 35 g CHO 53 g)	Beef y Ens. Mixta (Habas, Lech. y zanahoria) (cal 428 prot. 46 g CHO 31 g)	Zapallito relleno con verduras y huevo (cal 245 prot. 20 g CHO 20 g)
POSTRES	Elaborado	Queque sureño (cal 510 prot. 10 g CHO 92 g)	Macedonia (cal 162 prot. 1 g CHO 39 g)	Suspiro Limeño	Jalea de frutilla y manzana (cal 44 prot. 2 g CHO 10 g)	Brownie chocolate (cal 545 prot. 9 CHO 50 g)
	Leche	Yoghurt Vainilla (cal 120 prot. 5 CHO 23 g)	Leche marmolada Naranja (cal 139 prot. 6 g CHO 26 g)	Leche con Avena (cal 154 prot. 6 g CHO 31 g)	Natilla de Leche (cal 244 prot. 10 g CHO 50 g)	Flan de Chocolate (cal 118 prot. 1 g CHO 25 g)
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (MANDARINAS) (cal 72 prot. 1 g CHO 16 g)	Fruta natural de temporada (MANZANA VERDE) (cal 104 prot. 1 g CHO 24 g)	Fruta natural de temporada (PLÁTANO) (cal 160 prot. 2 g CHO 41 g)	Fruta natural de temporada (CLEMENTINA) (cal 85 prot. 2 g CHO 22 g)	Fruta natural de temporada (FRESAS) (cal 58 prot. 1 g CHO 14 g)