



UCSC

MINUTA ALMUERZO

MARZO 2026

SEMANA 4	OPCIONES	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
ENTRADAS	Ensalada mixta	Mix ensalada (Verfru) (cal 50 prot. 1 g CHO 4 g)	Apio y Tomate (cal 42 prot. 1 g CHO 4 g)	Repollo Blanco y Habas (cal 98 prot. 5 g CHO 1h4 g)	Betarraga y Pepino (cal 40 prot.1 g CHO 4 g)	FERIADO
	Ensalada no flatulenta	Sopa casera de ave (cal 76 prot. 4 g CHO 9 g)	Crema casera de legumbres con topping cruton (cal 137 prot.7 g CHO 22 g)	Sopa de Cebolla (cal 103 prot. 11 g CHO 5 g)	Crema casera de verduras con topping perejil (cal 97 prot 3 g CHO 14 g)	FERIADO
	Sopa reducida grasa y sodio	Sopa casera de verduras (cal 80 prot. 4 g CHO 10 g)	Crema casera de legumbres con topping Sésamo tostado (cal 166 prot. 8 g CHO 23 g)	Sopa casera de ave (cal 76 prot. 4 g CHO 9 g)	Crema casera de zapallo camote con topping perejil (cal 81 prot.2 g CHO 10 g)	FERIADO
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Cerdo a la Mostaza y puré rústico (cal 582 prot.48 g CHO 67 g)	Porotos granados y longaniza (cal 581 prot. 22 g CHO 50 g)	Caldillo de Mariscos (cal 350 prot. 25 g CHO 48 g)	Zapallito italiano relleno con arroz al curry (cal 574 prot. 22 g CHO 82 g)	FERIADO
	Opción 2 Ejecutivo 1	Tuto de pavo arvejado y arroz Pilaf (cal 614 prot. 33 g CHO 66 g)	Goulash con puré (cal 633 prot. 37 g CHO 59 g)	Ají de Gallina y arroz Perla (cal 768 prot. 36 g CHO 66 g)	Fetuccine de Espinacas y Salsa de Atún (cal 603 prot. 35 g CHO 68 g)	FERIADO
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Espírales tricolor	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz integral	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Quifaros al pesto	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Papas parmesana	FERIADO
	Hipocalórico	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada mixta (cal 313 prot. 35 g CHO 15 g)	Carne a la Olla y Fussili integral (cal 555 prot. 50 g CHO 55 g)	Ensalada César (cal 610 prot. 39 g CHO 27 g)	Reineta al Horno con verduras a vapor (cal 343 prot. 33 g CHO 25 g)	FERIADO
POSTRES	Elaborado	Helado Vainilla (cal 120 prot.1 g CHO 13 g))	Pan Holandés (cal 555 prot. 10 g CHO 88 g)	Pastel de Verano (cal 506 prot.13 g CHO 26 g)	Alfajor Chocolate (cal 553 prot:10 g CHO 79 g)	FERIADO
	Leche	Yoghurt de Plátano (cal 120 prot. 5 g CHO 19 g)	Flan de Vainilla (cal 118 prot. 1 g CHO 25 g)	Leche Marmolada (cal 139 prot. 6 g CHO 26 g)	Leche y Granola (cal 220 prot. 8 g CHO 40 g)	FERIADO
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (MANZANA FUJI) (cal 113 prot. 0 g CHO 27 g)	Fruta natural de temporada (DURAZNO NECTARIN) (cal 79 prot. 2 g CHO 19 g)	Fruta natural de temporada (PERA PACAM VERDE) (cal 119 prot. 1 g CHO 28 g)	Fruta natural de temporada (CIRUELA) (cal 83 prot.1 g CHO. 21 g)	FERIADO