



UCSC

MINUTA ALMUERZO

MARZO 2026

SEMANA 1	OPCIONES	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ENTRADAS	Ensalada mixta	Pepino y zanahoria (cal 44 prot. 1 g CHO 5 g)	Betarraga Chilena (cal 47 prot. 1 g CHO 5 g)	Repollo Morado y Poroto verde (cal 51 prot. 1 g CHO 7 g)	Lechuga y Repollo Blanco (cal 37 prot. 1 g CHO 3 g)	Tomate y Espinaca (cal 43 prot. 1 g CHO 4 g)
	Ensalada no flatulenta	Zanahoria cocida (cal 61 prot. 1 g CHO 9 g)	Betarraga cocida (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)	Poroto verde (cal 57 prot. 2 g CHO 8 g))	Acelga cocida (cal 42 prot. 2 g CHO 4 g)	Espinaca cocida (cal 45 prot. 3 g CHO 7 g)
	Sopa reducida grasa y sodio	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 casera de verduras (cal 80 prot. 4 g CHO 10 g)	Crema casera de Tomate cal 75 prot. 2 g CHO 7 g)	Sopa casera de vacuno (cal 75 prot. 4 g CHO 8 g)
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Pulpa de Cerdo con Spaguetti al Romero (cal 534 prot. 46 g CHO 55 g)	Lentejas guisadas con longaniza (cal 732 prot. 44 g CHO 64g)	Pastel de Choclo (cal 707 prot. 49 g CHO 36 g)	Pechuga de Pollo arvejada y Arroz al Eneldo (cal 611 prot. 42 g CHO 67 g)	Medallón de merluza al jugo con puré Florentino (cal 493 prot. 40 g CHO 57g)
	Opción 2 Ejecutivo 1	Chocllillo al Jugo con Papas doradas (cal 653 prot. 46 g CHO 65g)	Pollo chiten con Arroz al merkèn (cal 784 prot.42 g CHO 70 g)	Costillar de cerdo con Mostaccioli al Eneldo (cal 491 prot. 31 g CHO 51g))	Pastel de Papas (cal 673 prot. 44 g CHO 61 g)	Pechuga de pollo nogada y Tallarines al cilantro (cal 756 prot. 52 g CHO 63 g)
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Arroz al perejil	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Spaguetti integral al orégano	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Papas rústicas	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Quifaros pomodoro	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz al cebollín
	Hipocalórico	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada mixta (tomate, lechuga, 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)	Omelette de Acelga y Arroz Integral (cal 584 prot 23 g CHO 69 g)	Merluza al vapor y Puré Mixto (cal 461 prot. 38 g CHO 50 g)	Carne a la Olla y ensalada mixta (pepino, habas, Rep. Morado) (cal 441 prot. 50 g CHO 34 g)
POSTRES	Elaborado	Queque de chocolate (cal 438 prot. 11 g CHO 71 g)	Compota de Durazno (cal 110 prot. 2 g CHO 27 g)	Pan Holandés (cal 555 prot. 10 g CHO 88 g)	Jalea de Frambuesa y Coco (cal 74 prot 2 g CHO 8 g)	Suspiro Limeño (cal 58 prot. 12 g CHO 92 g)
	Leche	Yoghurt Vainilla (cal 120 prot. 5 CHO 23 g)	Leche con sémola (cal 187 prot. 7 g CHO 42 g)	Leche Marmolada Frutilla (cal 139 prot. 6 g CHO 26 g)	Leche con maicena (cal 142 prot. 4 g CHO 22 g)	Leche y Granola (cal 220 prot. 8 g CHO 40 g)
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (FRUTILLA) (cal 58 prot. 1 g CHO 41 g)	Fruta natural de temporada (DURAZNO) (cal 79 prot. 2 g CHO 19 g)	Fruta natural de temporada (CIRUELA) (cal 83 prot. 1 g CHO 21 g)	Fruta natural de temporada (MANZANA PINK LADY) (cal 103 prot. 1 g CHO 19 g)	Fruta natural de temporada (SANDÌA) (cal 54 prot. 1 g CHO 14 g)