



# UCSC

# MINUTA ALMUERZO

# ABRIL 2026

SEMANA 5	OPCIONES	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<b>ENTRADAS</b>	<b>Ensalada mixta</b>	Repollo Morado y Espinacas (cal 44 prot. 1 g CHO 5 g)	Tomate Chilena (cal 45 prot.1 g CHO 5 g)	Betarraga y Lechuga (cal 37 prot. 1 g CHO 3 g)	Apio y Morrón (cal 42 prot. 1 g CHO 4 g)	FERIADO
	<b>Ensalada no flatulenta</b>	Espinacas cocida (cal 45 prot. 3 g CHO 4 g)	Zanahoria cocida (cal 61 prot. 1 g CHO 9 g)	Betarraga cocida (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)	Apio cocida (cal 41 prot 1 g CHO 5 g)	FERIADO
	<b>Sopa reducida grasa y sodio</b>	Sopa casera de verduras (cal 80 prot. 4 g CHO 10 g)	Crema casera de legumbres con topping cruton (cal 137 prot.7 g CHO 22 g)	Sopa casera de vacuno (cal 75 prot. 4 g CHO 8 g)	Crema de Choclo y topping perejil (cal 81 prot. 2 g CHO 10 g)	FERIADO
<b>PLATO DE FONDO</b>	<b>Opción 1 Cafetería JUNAEB</b>	Pechuga de Pollo Primavera y puré mixto (cal 509 prot. 45 g CHO 54 g)	Porotos con riendas y longaniza (cal 651 prot. 32 g CHO 52 g)	Empanada Mediana de Mariscos (cal 753 prot.35 CHO 89 g)	Tortilla de Verduras y Arroz Pilaf (cal 593 prot. 20 g CHO 76 g)	FERIADO
	<b>Opción 2 Ejecutivo 1</b>	Reineta Napolitana y Arroz Pilaf (cal 588 prot. 37 g CHO 65 g)	Chocllillo al jugo y papas rústicas (cal 616 prot. 46 g CHO 65 g)	Pechuga de Pollo Toscana y Arroz al Curry (cal 635 prot. 39 g CHO 59 g)	Asado Alemán y Puré (cal 549 prot. 42 g CHO 60 g)	FERIADO
	<b>Opción 3 Ejecutivo 2</b>	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Mostaccioli al curry	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz al Eneldo	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Papas doradas	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Fetuccini al orégano	FERIADO
	<b>Hipocalórico</b>	Carne a la olla y Ensalada Mixta (Tomate, P.Verde y Pepino) (cal 351 prot. 43 g CHO 19 g)	P. de Pollo a la Plancha y Spaguetti Integral (cal 481 prot. 43 g CHO 44 g)	Merluza al Vapor y Ens. Mixta (Zanahoria, Apio y Tomate) (cal 363 prot. 36 g CHO 29 g)	Quiche de Ave (cal 855 prot. 58 g CHO 61 g)	FERIADO
<b>POSTRES</b>	<b>Elaborado</b>	Queque de chocolate (cal 438 prot. 11 g CHO 71 g)	Compota de manzana (cal 153 prot. 0 g CHO 37 g)	Jalea de Frambuesa y Coco (cal 74 prot 2 g CHO 8 g)	Helado Vainilla (cal 120 prot.1 g CHO 13 g)	FERIADO
	<b>Leche</b>	Yoghurt batido Mora (cal 120 prot. 5 g CHO 19 g)	Leche con arroz (cal 138 prot. 5 g CHO 30 g)	Flan de Caramelo (cal 118 prot. 1 g CHO 25 g)	Leche y Granola (cal 220 prot. 8 g CHO 40 g)	FERIADO
	<b>Fruta Natural</b>	Fruta natural de temporada (PLÁTANO) (cal 160 prot. 2 g CHO 41 g)	Fruta natural de temporada (PERA PACAM VERDE) (cal 119 prot. 1 g CHO 28 g)	Fruta natural de temporada (MANZANA VERDE) (cal 104 prot. 1 g CHO 24 g)	Fruta natural de temporada (MANDARINAS) (cal 72 prot. 1 g CHO 27 g)	FERIADO