



UCSC

MINUTA ALMUERZO JUNIO 2026

SEMANA 3	OPCIONES	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ENTRADAS	Ensalada mixta	Apio y Repollo Morado (cal 45 prot.1 g CHO 5 grs)	Lechuga y zanahoria (cal 46 prot.1 g CHO 5 g)	Tomate y Poroto verde (cal 49 prot. 1 g CHO 6 g)	Espinaca y Habas (cal 98 prot. 5 CHO 13 g)	Betarraga y Pepino (cal 40 prot.1 g CHO 4 g)
	Ensalada no flatulenta	Apio coc. (cal 41 prot.1 g CHO 5 g)	Zanahoria coc. (cal 61 prot.1 g CHO 9 g)	Poroto verde (cal 57 prot. 2 g CHO 8 g)	Espinaca Cocida (cal 45 prot. 3 g CHO 4 g)	Betarraga cocida (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)
	Sopa reducida grasa y sodio	Consomé al huevo y cilantro (cal 78 prot. 10 g CHO 1 g)	Crema casera de legumbres con topping Sésamo tostado (cal 166 prot. 8 g CHO 23 g)	Consomé de vacuno y cilantro (cal 66 prot. 8 g CHO 1 g)	Crema de verduras y cruton (cal 181 prot. 5 g CHO 25 g)	Consomé de Ave y cilantro (cal 62 prot. 9 g CHO 0 g)
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Costilla de Vacuno Saltada y Spaguetti al oliva (cal 986 prot. 33 g CHO 57 g)	Arvejas guisadas con longaniza (cal 530 prot. 20 g CHO 39 g)	Cazuela de Vacuno (chocllillo) (cal 496 prot. 49 g CHO 53 g)	Plateada de Lomo Asiático y arroz Pilaf (cal 885 prot. 30 g CHO 69 g)	Charquicán de Vacuno (cal 568 prot. 36 g CHO 60 g)
	Opción 2 Ejecutivo 1	Tuto de Pollo al Champignon y puré (cal 654 prot. 62 g CHO 55 g)	Beef de carne y arroz al Eneldo (cal 700 prot. 59 g CHO 64 g)	Merluza frita y papas cocidas (cal 516 prot. 37 g CHO 67 g)	Chocllillo y Quiífaros con salsa queso (cal 661 prot. 50 g CHO 66 g)	Chupe de mariscos (cal 282 prot. 22 g CHO 14 g)
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Arroz toscano	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Fetuccine al orégano	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz zanahoria	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Papas al romero	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Quiífaros al curry
	Hipocalórico	Carne a la Olla y verduras al Vapor (cal 428 prot. 45 g CHO 31 g)	Omelette de Poroto verdes y Corbatitas al Orégano (cal 556 prot. 23 g CHO 67 g)	Fajita de ave y Verduras (cal 493 prot. 37 g CHO 35 g)	Reineta y Ensalada Mixta (Tomate, lechuga, pepino) (cal 306 prot. 31 g CHO 15 g)	Pechuga pollo y Puré Florentino (cal 501 prot. 45 g CHO 53 g)
POSTRES	Elaborado	Brownie chocolate (cal 545 prot. 9 CHO 50 g)	Compota de manzana (cal 153 prot. 0 g CHO 37 g)	Queque de vainilla (cal 258 prot. 4 g CHO 34 g)	Jalea con plátano (cal 71 prot. 2 g CHO 9 g)	Helado Vainilla (cal 120 prot.1 g CHO 13 g)
	Leche	Yogurt de Damasco (cal 120 prot. 6 g CHO 19 g)	Leche con sémola (cal 187 prot. 7 g CHO 42 g)	Leche y Granola (cal 220 prot. 80 g CHO 40 g)	Natilla de Leche (cal 244 prot. 10 g CHO 50 g)	Leche con arroz (cal 138 prot. 5 g CHO 30 g)
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (PERA AGUA) (cal 113 prot. 1 g CHO 27 g)	Fruta natural de temporada (NARANJA) (cal 85 prot. 2 g CHO 21 g)	Fruta natural de temporada (MANZANA VERDE) (cal 104 prot. 1 g CHO 24 g)	Fruta natural de temporada (CLEMENTINA) (cal 85 prot. 2 g CHO 22 g)	Fruta natural de temporada (KIWI) (cal 110 prot. 2 g CHO 26 g)