



UCSC

MINUTA ALMUERZO

SEPTIEMBRE 2026

SEMANA 1	OPCIONES	LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
ENTRADAS	Ensalada mixta	Tomate y Acelga (cal 43 prot. 1 g CHO 4 g)	Lechuga y Habas (cal 91 prot. 6 g CHO 9 g)	Repollo Bco. y Morrón (cal 39 prot.1 g CHO 4 g)	Apio y zanahoria (cal 45 prot. 1 g CHO 4 g)	Betarraga y Brócoli (cal 48 prot. 2 g CHO 5 g)
	Ensalada no flatulenta	Acelga cocida (cal 42 prot. 2 g CHO 4 g)	Poroto verde (cal 57 prot. 2 g CHO 8 g)	Zanahoria cocida (cal 61 prot. 1 g CHO 9 g)	Apio cocido (cal 41 prot 1 g CHO 5 g)	Betarraga cocida (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)
	Sopa reducida grasa y sodio	Consomé de Ave y cilantro (cal 62 prot. 9 g CHO 0 g)	Crema casera de legumbres con topping queso rallado (cal 160 prot. 9 g CHO 23 g)	Consomé de Verduras y cilantro (cal 66 prot. 8 g CHO 1 g)	Crema de Acelga y topping crutón (cal 153 prot. 4 g CHO 17 g)	Consomé al huevo y cilantro (cal 78 prot. 10 g CHO 1 g)
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Goulash de Vacuno y Puré rústico Paprika (cal 634 prot.37 g CHO 59 g)	Porotos con mazamorra y longaniza (cal 585 prot. 23 g CHO 57 g)	Cazuela de ave (cal 591 prot. 57 g CHO 51 g)	Medallón de Merluza al Jugo y Arroz Pilaf (cal 555 prot. 34 g CHO 63 g)	Fajita de Ave y verduras (cal 493 prot. 37 g CHO 38 g)
	Opción 2 Ejecutivo 1	Chuleta ahumada y Arroz al Romero (cal 744 prot. 29 g CHO 58 g)	Fetuccine al Curry y Salsa Bonteaux (cal 692 prot. 44 g CHO 59 g)	Lasagna Bolognesa (cal 775 prot. 46 g CHO 62 g)	Pechuga de Pollo Toscana y verduras salteadas (cal 477 prot. 38 g CHO 24 g)	Beef de carne y papas fritas (cal 806 prot. 51 g CHO 61 g)
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo Agregado: Spaguetti integral	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Papas lionesa	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: Papas al merkén	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Espirales al eneldo
	Hipocalórico	Beef y Ens. Mixta (Pepino. verde, Zanahoria) (cal 431 prot. 48 g CHO 30 g)	Merluza al Orégano y verduras al vapor (cal 330 prot. 32 g CHO 24 g)	Tortilla de Espinacas y papas cocidas (cal 495 prot. 24 g CHO 61 g)	Carne a la olla y Ens. Mixta (Tomate, Lechug, Betarraga) (cal 349 prot. 43 g CHO 18 g)	Pechuga Pollo finas hierbas y Arroz integral (cal 564 prot. 41 g CHO 55 g)
POSTRES	Elaborado	Quequito de Vainilla (cal 499 prot. 10 g CHO 89 g)	Jalea de Frutilla con coco (cal 74 prot. 2 g CHO 8 g)	Compota Mixta (Manzana-Ciruella desh) (cal 235 prot.1 g CHO 56 g)	Profiteroles y crema pastelera (cal 565 prot. 7 g CHO 67 g)	Macedonia (cal 162 prot. 1 g CHO 39 g)
	Leche	Yoghurt Piña (cal 126 prot. 5 g CHO 19 g)	Leche nevada (cal 246 prot. 8 g CHO 42 g)	Flan de Chocolate (cal 118 prot. 1 g CHO 25 g)	Leche asada (cal 169 prot. 8 g CHO 28 g)	Leche asada (cal 169 prot. 8 g CHO 28 g)
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (MANZANA FUJI) (cal 113 prot. 0 g CHO 27 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)	Fruta natural de temporada (PLÁTANO) (cal 160 prot. 2 g CHO 41 g)	Fruta natural de temporada (MANZANA PINK LADY) (cal 103 prot. 1 g CHO 19 g)