



UCSC

MINUTA ALMUERZO

OCTUBRE 2026

SEMANA 3	OPCIONES	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENTRADAS	Ensalada mixta	Mix de Repollo Blanco. y Morado (cal 44 prot. 1 g CHO 5 g)	Lechuga y Tomate (cal 39 prot. 1 g CHO 4 g)	Pepino y Habas (cal 96 prot. 6 g CHO 10 g)	Ensalada Coleslaw (cal 50 prot. 1 g CHO 4 g)	Apio y Betarraga (cal 39 prot. 1 g CHO 4 g)
	Ensalada no flatulenta	Zanahoria cocida (cal 61 prot. 1 g CHO 9 g)	Poroto verde (cal 57 prot. 2 g CHO 8 g)	Acelga cocida (cal 42 prot. 2 g CHO 4 g)	Apio cocida (cal 41 prot 1 g CHO 5 g)	Betarraga cocida (cal 49 prot. 2 g CHO 6 g)
	Sopa reducida grasa y sodio	Sopa de cebolla y cilantro (cal 103 prot. 11 g CHO 5 g)	Crema casera de legumbres con topping Cruton (cal 137 prot. 7 g CHO 22 g)	Sopa casera de vacuno y cilantro (cal 75 prot. 4 g CHO 8 g)	Crema casera de Tomate y topping sésamo tostado (cal 103 prot. 3 g CHO 8 g)	Sopa casera de verduras y cilantro (cal 80 prot. 4 g CHO 10 g)
PLATO DE FONDO	Opción 1 Cafetería JUNAEB	Beef y arroz Pilaf (cal 601 prot. 45 g CHO 59 g)	Garbanzos a la Española (cal 683 prot. 26 g CHO 62 g)	Charquicán de vacuno (cal 568 prot. 36 g CHO 60 g)	Lasagna de ave (cal 728 prot. 49 g CHO 53 g)	Medallón de Merluza al jugo y papas al perejil (cal 581 prot. 40 g CHO 65 g)
	Opción 2 Ejecutivo 1	Costillar de Cerdo ahumado y Papas al Romero (cal 580 prot. 33 g CHO 61 g)	Quiche de Carne (cal 772 prot. 43 g CHO 48 g)	Tuto de Pollo Toscano y verduras Parmesana (cal 633 prot. 59 g CHO 23 g)	Croquetas de Atún y papa Mayo (cal 631 prot. 38 g CHO 80 g)	Beef y Arroz Árabe (cal 632 prot. 45 g CHO 66 g)
	Opción 3 Ejecutivo 2	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Fetuccine de espinaca	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz pilaf	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Spaguetti 5T tricolor	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Arroz al ciboulete	Pechuga de Pollo a la Plancha o Carne al Jugo / Agregado: Corbatitas al curry
	Hipocalórico	Pechuga de Pollo a la plancha y Ensala Mixta (cal 393 prot.42 g CHO 30 g)	Reineta a la Plancha y papas al perejil (cal 581 prot.40 g CHO 65 g)	Ensalada César (cal 610 prot. 39 g CHO 27 g)	Carne y Puré al Eneldo (cal 579 prot. 52 g CHO 61 g)	Fajita de ave (cal 467 prot. 37 g CHO 31 g)
POSTRES	Elaborado	Pan Holandés (cal 555 prot 10 g CHO 88 g)	Jalea de Piña y coco (cal 74 prot. 2 g CHO 8 g)	Alfajor chileno (cal 720 prot. 7 g CHO 84 g)	Compota de Pera (cal 99 prot. 1 g CHO 33 g)	Mousse de Vainilla (cal 358 prot. 12 g CHO 31 g)
	Leche	Yoghurt de Vainilla (cal 120 prot. 5 g CHO 23 g)	Natilla de Leche (cal 244 prot. 10 g CHO 50 g)	Leche con Sémola (cal 187 prot. 7 g CHO 42 g)	Flan de Caramelo (cal 118 prot.1 g CHO 19 g)	Leche y Arroz (cal 138 prot. 5 g CHO 30g)
	Fruta Natural	Fruta natural de temporada (MANZANA FUJI) (cal 113 prot. 0 g CHO 21 g)	Fruta natural de temporada (MANDARINAS) (cal 72 prot. 1 g CHO 16 g)	Fruta natural de temporada (PLÁTANO) (cal 160 prot. 2 g CHO 41 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)