

## Alimentación a entregar BAES 2023-2024

**En Casinos universitarios, Restaurantes tradicionales, Cadenas de comidas,  
Cafeterías o Gelaterías.**

### **Modificaciones:**

- Aumentó el precio del menú \$1600 a \$1850.
- El valor del menú baes obligatorio tiene un rango de precio entre \$1850 a \$2100 pesos.
- Pueden ofrecer otros menús mejorado de desayuno/once o almuerzo por un precio máximo de \$3600.
- Restricción de venta de productos o menús que no sean los aprobados por JUNAEB.
- Se exige disponibilidad de agua potable para los estudiantes.
- Cambio en la estructura del menú; plato de fondo + fruta o ensalada o bebestible.
- JUNAEB deberá previamente aprobar las opciones de menú de cada comercio.
- Se exigirá tener publicado los menús con fotografías, precio y detalles.

### **Precios menús BAES →**

- **Exigido 1 Menú preferencial BAES: rango de precio entre \$1850 – \$2100**
- **\$1950 magallanes**
  
- Opcional entre \$1850 y \$3600 Menú Mejorado o desayuno/once

<b>MENÚ ALMUERZO \$1850</b>	
<b>Plato de fondo</b>	<b>Ensalada o Fruta o Bebestible</b>

**Plato de fondo:** incluye proteína animal o vegetal (vegetarianos o veganos)

**Ensalada:** vegetales frescos de hojas verdes, zanahoria, tomate, brócoli, etc. (no papas ni choclo).

**Fruta:** entera, trozada o en conserva sin azúcar añadida.

**Bebestibles opciones:** agua embotellada, bebidas, jugos o néctares sin azúcar.

**El comercio puede elegir si ofrecerá; ensalada O fruta O bebestible.**

## Aportes Nutricionales de los Menús BAES

Los aportes exigidos serán para la categoría de menú almuerzos

Proteínas (g)		Sodio (mg)	Grasas Saturadas (g)	Azúcares totales (g)
<b>Ensaladas con proteínas, Gohan, Sushi, Sándwich, Pizza, Wraps</b>	Mínimo 25 gramos de proteínas	800 mg máximo	6 g máximo	14 g máximo
<b>Platos preparados</b>	Mínimo 30 gramos de proteínas			

- Sándwich: hot dog, hamburguesas, sándwich con cualquier proteína.
- Wraps, burritos, fajitas.
- Platos preparados con proteínas y carbohidrato de preferencia integral.

### Otras opciones:

Menú Desayuno / Once		
Menú Desayuno/Once \$1850 - \$3600		
<b>Opción 1</b>	Jugo de fruta o bebestible caliente	Sándwich con proteínas o Paila de huevos (2) + tostadas
<b>Opción 2</b>	Batido proteico o smoothie	Snack

### Detalle componentes:

- Jugo de fruta: con fruta natural y sin azúcar añadido.
- Bebestible caliente: té, té de hierbas, café o té, con leche (con o sin lactosa) o chocolate caliente.
- Sándwich: compuesto por una porción de proteínas (animal o vegetal) vegetales y pan de preferencia integral.
- Paila de huevos: incorporar al menos 2 huevos y tostadas de preferencia integral.
- Batido proteico o smoothie: frutas y/o verduras, alimento en base a proteínas (lácteas o vegetales) y sin azúcares añadidos.
- Snacks: galletas sin azúcar, barras energéticas, frutos secos sin sal, frutas deshidratadas, semillas, otros. (peso mínimo 40 gramos).