

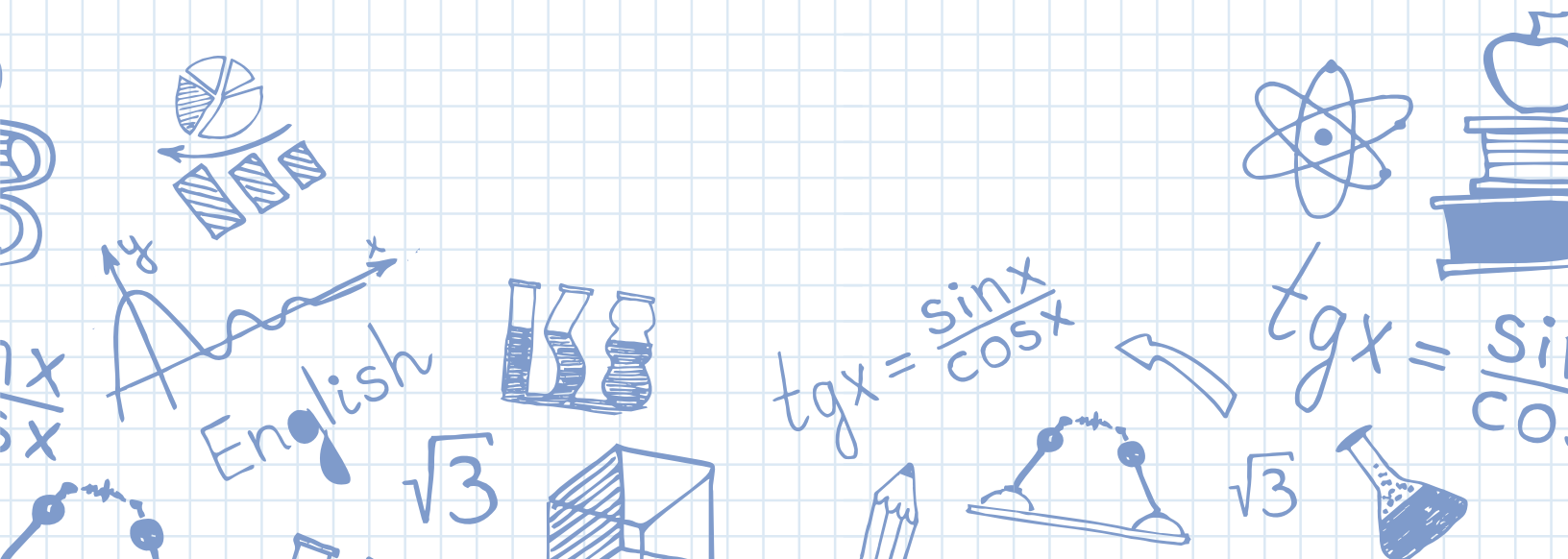


Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

Colegio Alianza Francesa *mediterránea*

Marzo 2023

**Minutas
funcionarios**



MINUTA DESAYUNO Y ONCE FUNCIONARIOS

Colegio Alianza Francesa Marzo 2023

mediterránea

	Lunes / Lundi	Martes / Mardi	Miércoles/Mercredi	Jueves / Jeudi	Viernes / Vendredi
LÍQUIDOS		Té, café, té de hierbas con o sin leche semi o descremada Azúcar o endulzante			
DESAYUNO	Marraqueta con mantequilla y jamón de pavo	27 Pan Frica con huevo revuelto	28 Hallulla con mantequilla y queso gauda	01 Pan Molde con mantequilla y quesillo	02 Hallulla con paté
ONCE	Pan molde con mantequilla y queso gauda	Hallulla con palta	Pan frica con mantequilla y jamón de pavo	Marraqueta con huevo revuelto	Marraqueta ave pimentón
DESAYUNO	06 Marraqueta con mantequilla y queso gauda	07 Hallulla con huevo revuelto	08 Pan Frica con mantequilla y queso fresco	09 Pan molde con palta	10 Marraqueta con mantequilla y jamón de pavo
ONCE	Pan molde con palta	Marraqueta con mantequilla y queso gauda	Hallulla mantequilla y jamón de pavo	Marraqueta con mantequilla y quesillo	Pan molde con huevo revuelto
DESAYUNO	13 Pan frica con palta	14 Pan molde con ave pimentón	15 Marraqueta con huevo revuelto	16 Hallulla con mantequilla y queso gauda	17 Marraqueta con paté
ONCE	Marraqueta con mantequilla y queso fresco	Pan frica con huevo revuelto	Hallulla con paté	Pan molde con mantequilla y quesillo	Hallulla ave pimentón
DESAYUNO	20 Pan molde con mantequilla y queso gauda	21 Hallulla con palta	22 Pan frica con mantequilla y jamón de pavo	23 Marraqueta con huevo revuelto	24 Marraqueta ave pimentón
ONCE	Marraqueta con paté	Pan molde con huevo revuelto	Hallulla con palta	Pan molde con mantequilla y queso fresco	Hallulla mantequilla y jamón de pavo
DESAYUNO	27 Marraqueta con mantequilla y jamón de pavo	28 Pan frica con huevo revuelto	29 Hallulla con mantequilla y queso gauda	30 Pan molde con mantequilla y quesillo	31 Hallulla con paté
ONCE	Pan molde con mantequilla y queso gauda	Hallulla con palta	Pan frica con mantequilla y jamón de pavo	Marraqueta con huevo revuelto	Marraqueta con ave pimentón

	Lunes / Lundi	Martes / Mardi	Miércoles/Mercredi	Jueves / Jeudi	Viernes / Vendredi
SOPA	Crema de verduras	27 Sopa de ave sémola	28 Crema de zapallo	01 Consomé de vacuno	02 Crema arvejas jamón
SALAD BAR	Lechuga / Porotos verdes / "Coleslaw" / Tomate	Mix griego / Lechuga / Cochayuyo con cebolla y cilantro / Brócoli	Mix de lechugas / Zanahoria hilo / Tomate / Pepino eneldo	Lechuga espinaca / Betarraga sésamo / Brócoli / Apio	Lechuga / Acelga con crutones / Ensalada chilena
PLATO DE FONDO	Filetes de pollo teriyaki	Vacuno al jugo	Vacuno mongoliano	Lomo de cerdo al romero	Repollo morado cilantro
ACOMPAÑAMIENTO	Salsa boloñesa	Croqueta de atún	Porotos con mazamorra	Omelette espárragos y palmitos	Pastel de choclo
HIPOCALÓRICO	Spaghetti / Flan de zapallo italiano	Puré de papas / Bouquetier de verduras	Arroz chino	Espirales tricolor / Choclos a la oliva	Trutro de pollo asado
VEGETARIANO	Falafel c/ensaladas	Ensalada César	Tortilla de brócoli c/ ensaladas	Ceviche de atún	Papas lyonesa
POSTRES	Salsa boloñesa con carne de soya	Fritos de coliflor	Porotos con mazamorra	Omelette de espárragos y palmitos	Ensalada griega
SOPA	Natilla manjar almendras/ Leche nevada	Brazo de reina	Bavaois de piña	Flan de vainilla y caramelo	Panqueque con manjar/ Leche asada
SALAD BAR	Sopa de carne fideos	06 Crema de tomate	07 Sopa de pollo con arroz	08 Crema de lentejas	09 Consomé de vacuno al hueso
PLATO DE FONDO	Lechuga / Tomate / Brócoli coliflor / Betarraga	Mix de lechugas / Porotos verdes zanahoria / Apio / Choclo	Lechuga / Mix de repollo / Tomate pepino	Lechuga costina / Zap italiano al curry / Ensalada bretona / Zanahoria	Lechugas mixtas / Cochayuyo con salsa verde
ACOMPAÑAMIENTO	Pollo saltado / Charquicán con huevo escalfado	Albóndigas de vacuno al pomodoro / Lentejas guisadas c/quinoa y crutones de queso	Vacuno mechado	Lasaña florentina con vacuno / Pechuga de pollo arvejada	Tomate / Pepino
HIPOCALÓRICO	Arroz árabe	Quifaros al orégano	Merluzo a la española	Arroz perla	Chuleta de cerdo al orégano
VEGETARIANO	Pollo a la plancha c/ ensaladas	Ensalada César c/atún	Omelette jamón queso c/ ensaladas	Quiche de espinaca choclo c/ ensaladas	Stroganoff de vacuno
POSTRES	Charquicán con huevo escalfado	Lentejas guisadas c/ quinoa y crutones de queso	Omelette de queso champiñón	Chapsui de verduras	Puré de papas
SOPA	Pie de limón	Helado	Profiteroles c/manjar	Kuchen de miga	Budín de verduras
SALAD BAR	Flan de lúcuma	Leche asada	Maicena c/leche y caramelo	Suspiro limeño	Bowl Caprese
PLATO DE FONDO	Crema de pollo	13 Sopa de carne c/verduras	14 Crema de verduras	15 Crema de ave	16 Crema de espárragos
ACOMPAÑAMIENTO	Mix de lechugas /Zanahoria c/ pasas /Repollo / Tomate	Lechuga / Ceviche de mote / Pepino /Betarraga	Mix de lechugas / Apio / Ensalada chilena / Mix 4 colores	Lechuga / Porotos verdes con coliflor / Zanahoria/ Pepino	Apio / Habas con cebolla y cilantro / Tomate / Lechuga
HIPOCALÓRICO	Goulash de vacuno / Canelones rellenos con pollo y choclo al gratín	Trutro de pollo asado / Reineta a la vizcaina	Hamburguesa de vacuno c/ salsa española	Vacuno asado / Tortilla de papas con queso	Lomo de cerdo barbecue
VEGETARIANO	Arroz graneado	Puré de papas	Porotos granados al pilco c/ chorizo	Arroz primavera	Pastel de choclo
POSTRES	Ensalada campesina	Croquetas de atún c/ ensaladas	Coditos a la oliva	Chapsui de verduras	Papas fritas
SOPA	Goulash de carne soya	Escalopa de queso fresco	Ensalada del chef	Vacuno asado c/ensaladas	Ensalada César
SALAD BAR	Sémola c/salsa caramelo	Natilla de chocolate almendras	Porotos granados al pilco	Tortilla de papas c/ queso	Pastel de choclo con pino de soya
PLATO DE FONDO	Queque de chocolate	Leche asada	Tarta de durazno	Torta 3 leches/Flan de frutilla c/ salsa manjar	Chandelle
HIPOCALÓRICO	Sopa de carne c/fideos	20 Crema de zapallo	21 Consomé de vacuno al hueso	22 Sopa de pollo c/arroz	23 Crema de champiñones
VEGETARIANO	Lechuga / Betarraga / Ensalada primavera / Apio	Mix de lechugas / Choclo y arvejas / Repollo morado y apio / Acelga sésamo	Lechuga / Zapallo italiano	Apio / Betarraga cilantro / Lechuga / Choclo	Mix de lechugas /Porotos verdes / Coleslaw/ Tomate
POSTRES	Vacuno arvejado / Zapallos italianos rellenos c/ pollo al gratín	Cerdo mongoliano / Omelette de tomate queso	Salsa italiana	Pechuga de pollo al limón	Merluzo apanada
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas / Cous cous exótico	Arroz chaufán / Bastones de verduras al eneldo	Falafel c/salsa de yogurt al ciboulette	Papas rellenas con pino al horno	Croqueta de vacuno
HIPOCALÓRICO	Bowl Toscano	Ensalada griega	Mostaccioli	Panaché de verduras	Quifaros atomatados
VEGETARIANO	Zap italianos rellenos c/ pino de soya al gratín	Omelette de tomate con queso	Ratatouille	Wraps de pollo y lechuga c/salsa mostaza	Budín de zapallo italiano
POSTRES	Bizcocho c/ mermelada	Empolvado	Ensalada César c/atún	Papas rellenas con pino de soya al horno	Ensalada mediterránea
SOPA	Cremé de nutelle	Crema volteada	Falafel c/salsa de yogurt al ciboulette	Helado	Croqueta de soya
SALAD BAR	Crema de espinaca que	27 Sopa de pollo c/sémola	28 Salsa italiana	22 Leche nevada	Kuchen de miga
PLATO DE FONDO	Lechuga / Betarraga / Brócoli coliflor /Ceviche de garbanzos	Mix de lechugas / Porotos verdes zanahoria/ Apio / Choclo	Falafel c/salsa de yogurt al ciboulette	23 Bavaois de piña c/salsa	Bavaois de piña c/salsa
ACOMPAÑAMIENTO	Trutro de pollo asado / Tomaticán de vacuno	Asado alemán c/ salsa champiñones	Maicena c/leche mermelada	24 Crema de verduras	Sopa de pollo c/ verduras
HIPOCALÓRICO	Papas chaucha / Flan de verduras	Lentejas a la parmesana c/ vienasas	Flan de chocolate c/ salsa	25 Papas rellenas con pino de soya al horno	Mix de lechugas / Repollo morado perejil
VEGETARIANO	Omelette de verduras c/ ensaladas	Arroz jardinera	29 Consomé de ave	26 Helado	Ensalada chilena / Apio
POSTRES	Tomaticán c/carne soya	Gohan de atún	Lechuga / Repollo mixto / Tomate al orégano / Arvejas con cilantro	27 Tartaleta de piña	Asado de vacuno
	Kuchen de manzana	Lentejas a la parmesana	Reineta a la mantequilla / Lasaña boloñesa	28 Leche asada	Escalopa de cerdo
	Natilla de vainilla coco	Suspiro limeño	Puré de papas	29 Leche nevada	Espirales tricolor
		Cremé de selva negra	Ensalada del chef	30 Crema de verduras	Chapsui de verduras
			Lasaña boloñesa de soya	31 Sopa de pollo c/ verduras	Ensalada César
			Helado		Escalopa de queso fresco
			Leche asada		Eclair con crema moka
					Arroz con leche

MINUTA COLACIÓN TRANSPORTABLE FUNCIONARIOS

Colegio Alianza Francesa Marzo 2023

mediterránea

	Lunes / Lundi	Martes / Mardi	Miércoles/Mercredi	Jueves / Jeudi	Viernes / Vendredi
PORCIÓN LÍQUIDA			Jugo en caja 200cc		
PORCIÓN SÓLIDA	<p>27</p> <p>Churrasco porotos verdes y aros de cebolla Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>28</p> <p>Pollo cebolla caramelizada palta Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>01</p> <p>Ave chacarero Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>02</p> <p>Churrasco queso Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>03</p> <p>Lomito tomate palta Fruta natural Barra de cereal</p>
	<p>06</p> <p>Pollo cebolla caramelizada palta Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>07</p> <p>Ave chacarero Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>08</p> <p>Churrasco porotos verdes y aros de cebolla Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>09</p> <p>Lomito tomate palta Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>10</p> <p>Pollo huacamole Fruta natural Yogurt individual</p>
	<p>13</p> <p>Churrasco tomate queso Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>14</p> <p>Ave lechuga champiñón Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>15</p> <p>Lomito queso palta Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>16</p> <p>Churrasco pepinillo lechuga Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>17</p> <p>Ave palta tomate Fruta natural Barra de cereal</p>
	<p>20</p> <p>Churrasco porotos verdes y aros de cebolla Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>21</p> <p>Pollo cebolla caramelizada palta Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>22</p> <p>Ave chacarero Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>23</p> <p>Churrasco queso Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>24</p> <p>Lomito tomate palta Fruta natural Yogurt individual</p>
	<p>27</p> <p>Pollo cebolla caramelizada palta Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>28</p> <p>Ave chacarero Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>29</p> <p>Churrasco porotos verdes y aros de cebolla Fruta natural Barra de cereal</p>	<p>30</p> <p>Lomito tomate palta Fruta natural Yogurt individual</p>	<p>31</p> <p>Pollo huacamole Fruta natural Barra de cereal</p>