



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

Minuta Alumnos Maternelle Abril 2024

Recuerda comprar los tickets en el sitio:

www.mediterranea-educa.cl

Para resolver dudas y realizar sugerencias sobre el servicio de comedor y la compra de tickets, ponemos a tu disposición una línea de atención especializada:

Correo:

sopORTE.educa@mediterranea-group.cl

Teléfono:

+56 964251282

*(horario de lunes a viernes de 9h a 16h)

¿Qué pasa cuando olvidas comprar el ticket?

Se genera congestión en la línea, enlenteciendo el servicio. Además de tener menos tiempo para almorzar. El alumno debe esperar al depósito de su apoderado para luego retirar su bandeja.

Solución del momento: Llamar al apoderado y comprar el ticket a través de la página y/o comprar el ticket en cafetería (puedes pagar con tarjeta y/o efectivo).

Recomendación: Revisa tu cuenta en la web con antelación, así sabrás cuántos tickets disponibles tienes y la cantidad de adeudados, evitando bloqueos.

Si deseas ponerte en contacto con el administrador del casino de tu colegio puedes hacerlo a través del siguiente correo electrónico:

administracionafvitacura@mediterranea-group.cl

administracionafchamisero@mediterranea-group.cl

Síguenos en nuestras redes:



[mediterranea_chile](https://www.instagram.com/mediterranea_chile)



[Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/mediterranea-chile)



www.mediterranea-group.cl

VALOR
TICKET
2024

4.200

mediterránea

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05
SALAD BAR	Apio Tomate	Lechugas mixtas Coliflor	Lechuga costina Tomate	Betarraga Zanahoria	Choclo Tomate
PLATO DE FONDO	Albóndigas de pavo caseras	Escalopa de cerdo al horno	Hamburguesa de atún casera	Lentejas guisadas con quínoa	Vacuno a la cacerola
ACOMPANAMIENTO	Papas doradas	Espirales	Cous cous	*	Papas bastón al horno
POSTRES	Variedad de fruta natural	Yogurt	Compota mixta	Macedonia	Jalea con yogurt
SALAD BAR	Ensalada primavera Pepino	Tomate Brócoli	Apio Zanahoria <small>¡PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO!</small>	Lechuga escarola Tomate	Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Solomillo de cerdo al jugo	Asado alemán	Pechuga de pollo a la jardinera	Dados de pollo al orégano	Merluza apanada
ACOMPANAMIENTO	Coditos	Arroz blanco y verduras salteadas	Puré mixto	Mostaccioli	Arroz graneado
POSTRES	Compota mixta	Macedonia	Naranja	Jalea con fruta	Yogurt
SALAD BAR	Tomate Porotos verdes	Apio Betarraga	Pepino Zanahoria cubo	Lechuga Choclo	Tomate Repollo con cilantro
PLATO DE FONDO	Salsa boloñesa	Vacuno al jugo	Lentejas guisadas con quínoa	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asado
ACOMPANAMIENTO	Quifaros	Arroz graneado	*	Arroz blanco y primavera de verduras	Caracolitos
POSTRES	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta	Macedonia	Compota de fruta	Yogurt
SALAD BAR	Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Tomate	Choclo con cilantro Mix 4 colores	Pepino Zanahoria	Tomate Porotos verdes
PLATO DE FONDO	Carne mechada	Goulash de pollo	Merluza apanada	Pechuga de pollo grillé	Lomo de cerdo asado
ACOMPANAMIENTO	Arroz con choclo	Cous cous	Papas cocidas	Espirales	Papas bastón al horno
POSTRES	Compota de fruta	Macedonia	Jalea con fruta	Yogurt	Variedad de fruta natural

PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO

El color naranja en frutas y verduras se debe a la presencia de pigmentos naturales llamados carotenoides, dentro de los cuales tenemos el betacaroteno, licopeno y luteína que son los responsables de dar la coloración a nuestras frutas y verduras.

10 *Menú especial*
Abril



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

Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Fortalece tu sistema inmune, promueve la salud de la piel y ayudar en la absorción de hierro gracias a su alto contenido de vitamina C.
- Protege tus células del daño oxidativo reduciendo el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades cardiovascular mediante la acción del betacaroteno.
- Buena para la visión gracias a la vitamina A
- Te mantiene hidratado: Muchas de estas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua
- Mantiene tu digestión saludable dado que son una buena fuente de fibra dietética.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Naranja, pomelo, mandarina, papaya, damasco, durazno, mango, melón calameño

Verduras:

Zapallo camote, zanahoria, pimiento naranja

¡Vamos a cocinar!

Para ello necesitas (6 porciones):

- 5 - 6 naranjas (500 ml de jugo exprimido)
- 100 gr de azúcar
- 250 ml de agua
- 650 gr de hielo



¡Prepara tu propio granizado de naranja!

Exprime todas las naranjas hasta obtener 500 ml

Lavar 2 o 3 naranjas y péralas con cuidado de no quitar la parte blanca para que la preparación no te quede amarga. En una batidora tritura la cáscara con el azúcar, luego mezcla con el jugo de naranja y agua. Cuela y vuelve a poner la mezcla en la batidora. Incorpora los cubitos de hielo a la batidora y tritura en golpes de 30 segundos hasta obtener consistencia deseada. Ahora solo te queda servir de inmediato y disfrutar de este rico granizado de naranja casero.

mediterránea