



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

Minuta Alumnos Secundaria 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 | Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio | Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro | Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino | Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga | Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate |
| PLATO DE FONDO | Albóndigas de pavo caseras Carbonada de vacuno | Trutro de pollo asado Escalopa de cerdo | Hamburguesa de atún casera Pastel de papas al gratin | Filetes de pollo crispy (caseros) Lentejas guisadas con quínoa Arroz graneado | Vacuno a la cacerola Fajitas de atún (2 unidades) |
| ACOMPAÑAMIENTO | Papas doradas | Spaghetti a la oliva Bouquetier de verduras | Cous cous primavera | | Papas bastón al horno |
| VEGETARIANO | Porotos granados con mazamorra | Tortilla de porotos verdes | Hamburguesa de soya | Carbonada de carne de soya | Frittata de espinaca zapallo italiano |
| POSTRES | Mousse Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural | Pastel 3 leches Leche nevada Variedad de fruta natural | Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural | Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Variedad de fruta natural | Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural |
| SALAD BAR | Lechuga escarola Repollo morado Ensalada primavera Pepino | Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate | ¡PÓNLE COLOR A TU PLATO! NARANJO Lechuga costina Mix de repollo Apio Zanahoria | Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes | Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria |
| PLATO DE FONDO | Solomillo de cerdo a las finas hierbas Estofado de vacuno Coditos | Asado alemán Omelette de jamón de pavo queso Arroz con pimentones Verduras salteadas | Vacuno mechado Pechuga de pollo a la jardinera Puré mixto Flan de zapallo camote acelga | Curry de pollo Porotos granados al pilco | Merluza apanada Canelones florentinos con carne Arroz graneado |
| ACOMPAÑAMIENTO | | | | Mostaccioli al perejil | |
| VEGETARIANO | Croqueta de soya al pomodoro | Omelette de champiñón queso | Hamburguesa de quínoa y porotos verdes | Porotos granados al pilco | Canelones florentinos con carne de soya |
| POSTRES | Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural | Budín de manzana Macedonia Variedad de fruta natural | Panacota con salsa de durazno Bavarois de naranja Naranja | Arroz con leche (casero) Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural | Pastel de naranja Bavarois Variedad de fruta natural |
| SALAD BAR | Lechuga costina Tomate Coliflor Repollo morado | Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio | Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino | Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde | Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con cilantro |
| PLATO DE FONDO | Filetes de pollo arvejado Salsa boloñesa | Vacuno al jugo Croqueta de reineta al horno | Dados de vacuno con verduras Lentejas guisadas con quínoa Espirales | Lomo de cerdo con salsa de naranja Omelette de champiñones Arroz exótico Estofado de verduras | Hamburguesa de vacuno casera Trutro de pollo asado Papas bastón al horno Pastelera de choclo |
| ACOMPAÑAMIENTO | Spaghetti Puré de papas | Arroz graneado Verduras asadas | | | |
| VEGETARIANO | Salsa boloñesa de soya | Quesillo apanado | Lentejas guisadas con quínoa | Omelette de champiñones | Hamburguesa de porotos negros |
| POSTRES | Mousse Jalea diet Variedad de fruta natural | Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural | Arroz con leche (casero) Macedonia Variedad de fruta natural | Leche nevada Compota de fruta Variedad de fruta natural | Profiteroles c/ cr. pastelera Leche asada Variedad de fruta natural |
| SALAD BAR | Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga | Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Coliflor | Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores | Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria | Lechugas mixtas Repollo con cilantro Tomate Porotos verdes |
| PLATO DE FONDO | Carne mechada Salsa Alfredo (jamón de pollo) | Goulash de pollo Porotos granados con mazamorra Cous cous | Lasaña de carne con verduras Merluza apanada | Pechuga de pollo grillé Tomatacán de vacuno | Chuleta de cerdo asada Variedad de Pizzas |
| ACOMPAÑAMIENTO | Arroz árabe Quifaros | | Papas al perejil | Arroz perla Budín de acelga choclo | Papas bastón al horno |
| VEGETARIANO | Omelette de champiñón queso | Porotos granados con mazamorra | Lasaña de carne de soya con verduras | Hamburguesa de lentejas | Pizza Vegetariana |
| POSTRES | Compota de fruta Natilla Variedad de fruta natural | Brazo de reina Macedonia Variedad de fruta natural | Leche asada Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural | Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural | Torta de chocolate Compota de fruta 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