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

Minuta Alumnos
Primaria
Mayo 2024

Recuerda comprar los tickets en el sitio:

www.mediterranea-educa.cl

¿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.

VALOR TICKET 2024 4.200

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)*

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:

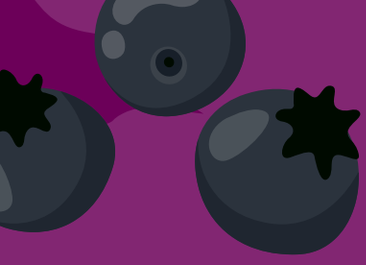
mediterranea_chile
Mediterránea Chile
www.mediterranea-group.cl

mediterránea

MINUTA ALMUERZO

mediterráneo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	13	14	15	16	17
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Mix de repollo Tomate Apio
PLATO DE FONDO	Hamburguesa de atún casera	Asado alemán	Salsa bontoux	Porotos granados al pilco	**Tacos de pollo con choclo y guacamole**
ACOMPAÑAMIENTO	Cous cous	Puré de papas	Mostaccioli	*	* DIA DE TACOS
POSTRES	Mousse Compota de fruta Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Variedad de fruta natural	Tartaleta de durazno Chandelle casero Variedad de fruta natural	Crema rusa (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural
	20	21	22	23	24
SALAD BAR	Lechuga escarola Betarraga Ensalada primavera Tomate		Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Pepino	PONLE COLOR MORADO A TU PLATO Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo grillé	**FERIADO**	Croqueta de vacuno casera	Strogonoff de vacuno	Juliana de pollo al jugo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz blanco y panaché de verduras		Puré de papas	Espirales	Arroz graneado
POSTRES	Flan de leche Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural		Empolvado Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de mora Sémola con salsa de mora Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural
	27	28	29	30	31
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	Porotos granados con mazamorra	Escalopa de cerdo al horno	Pastel de papas	Filetes de pollo crispy (caseros)	Vacuno a la cacerola
ACOMPAÑAMIENTO	*	Coditos	*	Arroz graneado	Papas bastón al horno
POSTRES	Mousse Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Cremé Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Variedad de fruta natural	**Torta de chocolate** **Kuchen** Bar Mini Postres Arroz con leche casero /Panacota con salsa/ Jalea diet/Variedad de fruta natural **2 A ELECCION!**



PONLE COLOR MORADO A TU PLATO

Los alimentos morados deben su color a las antocianinas, este compuesto es un excelente antioxidante.
Pero ojo con su forma de consumo, las antocianinas son muy delicadas a las altas temperaturas, por lo que te sugerimos consumir estos alimentos crudos o cocinarlos al vapor para no poder sus propiedades.

Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Efecto protector contra algunos tipos de cáncer
- Ayudan a prevenir las enfermedades coronarias
- Mejora en la memoria y funcionamiento del sistema urinario
- Ayuda para retrasar el proceso de envejecimiento.
- Refuerzan el sistema inmune

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:
Arándanos, uva morada, moras, higo, cerezas, ciruelas.

Verduras:
Berenjenas, betarraga, repollo morado, papas moradas (algunas variedades del sur), coliflor morada.

23 *Menú especial* *Mayo*

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

¡Vamos a cocinar!

Bowl yogurt con frutos del bosque

Necesitas:

- 1 cdta de frambuesas
- 1 cdta de arándanos
- 1 cdta de moras
- 1 porción de yogurt de tu preferencia
- 1 plátano
- 1 cdta de coco rallado
- 1 cdta de semillas de zapallo y menta para decorar

1. Lava y seca las frutas.
2. En una juguera mezcla el plátano, yogurt y la mitad de arándanos, frambuesas y moras.
3. Porciona este batido en un pocillo, añade el resto de arándanos, frambuesas, moras, semillas de zapallo y el coco rallado.
4. Decora con unas hojitas de menta fresca y a disfrutar.

mediterráneo