

mediterránea

MINUTA COLACION TRANSPORTABLE REEMPLAZO ALMUERZO FUNCIONARIOS COLEGIO ALIANZA FRANCESA
SEPTIEMBRE 2024



Sem 1	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Porción líquida	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
Sándwich casero	Churrasco chacarero	Pollo cebolla caramelizada palta	Ave chacarero	Churrasco queso	Lomito tomate palta
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal

Sem 2	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Porción líquida	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
Sándwich casero	Pollo cebolla caramelizada palta	Ave chacarero	Churrasco porotos verdes aros de cebolla	Lomito tomate palta	Pollo huacamole
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc

Sem 3	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Porción líquida	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
Sándwich casero	Churrasco queso tomate	Ave lechuga champiñón	Lomito queso palta	Churrasco porotos verdes queso	Ave palta tomate
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal

Sem 4	Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Porción líquida	Jugo en caja 200 cc				
Sándwich casero	Churrasco chacarero				
Fruta natural	1 fruta natural				
Barra de cereal o yogurt	Yogurt individual 120 cc				

mediterránea

MINUTA DESAYUNO Y ONCE FUNCIONARIOS COLEGIO ALIANZA FRANCESA
SEPTIEMBRE 2024



Sem 1	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada
Desayuno					
Sándwich	Marraqueta	Hallulla	Frica	Hallulla	Marraqueta
	Margarina light	Huevo revuelto	Pasta de ave pimentón	Pasta de huevo cilantro	Margarina light
	Queso				Jamón de pavo
Once					
Sándwich	Frica	Queque casero	Hallulla	Marraqueta	Hallulla
	Margarina light		Pasta de jamón de pavo palmitos	Margarina light	Pasta de ave palta
	Jamón de pollo			Queso	
Sem 2	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada
Desayuno					
Sándwich	Frica	Marraqueta	Marraqueta	Hallulla	Marraqueta
	Margarina light	Pasta de ave palta	Margarina light	Huevo revuelto	Pasta de jamón de pavo palmitos
	Jamón de pollo		Queso		
Once					
Sándwich	Marraqueta	Frica	Hallulla	Marraqueta	Hallulla
	Margarina light	Pasta de huevo cilantro	Pasta de hummus con tomate	Margarina light	Pasta de ave pimentón
	Queso			Jamón de pollo	

Sem	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar			
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada			
Desayuno					
Sándwich	Marraqueta	Hallulla	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Margarina light	Huevo revuelto			
	Queso				
Sándwich	Frica	Hallulla	FERIADO	FERIADO	FERIADO
	Margarina light	Pasta de jamón de pavo palmitos			
	Jamón de pollo				

Sem 3	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada
Desayuno					
Sándwich	Hallulla	Hallulla	Frica	Marraqueta	Marraqueta
	Huevo revuelto	Margarina light	Margarina light	Pasta de huevo cilantro	Margarina light
		Queso	Jamón de pavo		Jamón de pollo
Once					
Sándwich	Marraqueta	Frica	Hallulla	Marraqueta	Queque casero
	Margarina light	Pasta de ave mayonesa	Pasta de huevo	Margarina light	
	Jamón de pavo			Queso	
Sem 4	Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas				
	Endulzante o Azúcar				
	Leche semi o descremada				
Desayuno					
Sándwich	Marraqueta				
	Pasta de jamón de pavo palmitos				
Once					
Sándwich	Marraqueta				
	Margarina light				
	Queso				



Sem 1	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Sopa	Sopa de pollo con verduras	Crema de zapallo	Sopa de pollo con sémola	Crema de espárragos	Consomé de vacuno al huevo
Salad bar	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga costina	Lechuga costina	Lechugas mixtas
	Apio	Betarraga	Ensalada bretona	Betarraga	Mix de repollo
	Zanahoria	Tomate	Choclo con cilantro	Pepino	Ensalada chacarera
	Repollo morado	Coliflor	Mix 4 colores	Zanahoria	Primavera
Salsas	Limoneta con ciboulette	Limoneta	Limoneta con eneldo	Limoneta con pimienta	Ketchup
	Pebre	Salsa de yogurt orégano	Pebre	Salsa yogurt perejil	Pebre
Plato de fondo	Carne a la provenzal	Pollo a la cuernavaca	Canelones boloñesa	Trutro de pollo asado	Chuleta de cerdo asada
	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Garbanzos guisados con churrasco de cerdo	Merluza a la plancha	Juliana de vacuno	Pastel de papas
Acompañamiento	Panaché de verduras	Puré de papas	Arroz al cilantro	Guiso de porotos verdes	Arroz graneado
	Espirales			Tallarines atomatados	
Hipocalórico	Ensalada César	Tortilla de porotos verdes con ensalada de espinaca, choclo, tomate	Ensalada griega (quesillo)	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo	Ensalada Nicoise (atún - huevo)
Vegetariano	Omelette de palmitos queso	Garbanzos guisados	Canelones rellenos con pino de soya	Croqueta de lentejas	Pastel de papas con pino de carne de soya
Postres	Bavaroise	Kuchen de fruta	Natilla	Queque	Panacota
	Leche nevada	Compota de fruta	Macedonia	Chandelle casero	Compota de fruta
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural

Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.

Sem 2	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Menú fiestas patrias	Viernes 13
Sopa	Sopa de carne con fideos	Crema de choclo	Sopa de pollo con sémola	MENU ESPECIAL FIESTAS PATRIAS	Crema de champiñones
Salad bar	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga costina		Lechugas escarola
	Pepino	Zanahoria	Mix 4 colores		Choclo con cilantro
	Mix griego	Repollo morado	Pepino		Zanahoria
	Tomate	Apio	Coliflor con brócoli		Ceviche de lentejas
Salsas	Salsa yogurt romero	Limoneta con albahaca	Limoneta		Limoneta con cilantro
	Pebre	Salsa yogurt ciboulette	Salsa yogurt comino		Salsa yogurt curry
Plato de fondo	Charquicán de vacuno	Pechuga de pollo arvejada	Vacuno mechado		Escalopa (jamón de ave) queso
	Lomo de cerdo al chimichurri	Merluza apanada	Porotos guisados con tallarines con churrasco de cerdo		Tomaticán
Acompañamiento	Cous cous con verduras salteadas	Corbatitas	Arroz perla		Arroz graneado
		Puré de papas piamontesa			Panaché de verduras
Hipocalórico	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Wraps de pollo y lechuga con salsa de huacamole	Quiche de espinaca y choclo con ensalada de lechuga, repollo morado, porotos verdes		Ensalada griega (quesillo)
Vegetariano	Charquicán de verduras con huevo	Quesillo apanado	Porotos guisados con tallarines		Omelette de espinaca queso
Postres	Leche asada (PE)	Mote con huesillo	Torta de Hojarasca		Mosaico Chileno
	Cremé	Flan de leche	Compota de fruta		Macedonia
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet		Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	

Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.

Sem	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Sopa	Sopa de pollo con verduras	Crema de zapallo	FERIADO	FERIADO	FERIADO
Salad bar	Lechuga escarola	Pepino			
	Zanahoria	Tomate			
Salsas	Limoneta con ciboulette	Salsa de yogurt orégano			
Plato de fondo	Vacuno arvejado	Goulash de pollo			
Acompañamiento	Arroz árabe	Puré de papas			
Hipocalórico	Ensalada Griega (quesillo)	Ensalada César con atún			
Postres	Natilla	Macedonia			
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural			

Sem 3	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Sopa	Crema de pollo	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras	Consomé de vacuno con cilantro	Crema de zapallo
Salad bar	Lechuga costina	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga con espinacas	Lechuga escarola
	Apio	Betarraga	Zanahoria cubo	Brócoli	Pebre de lentejas
	Tomate	Ens. de garbanzos y pimiento rojo	Coliflor	Tomate	Choclo con betarraga
	Repollo morado	Porotos verdes	Pepino	Cochayuyo con salsa verde	Repollo con cilantro
Salsas	Salsa yogurt romero	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Ketchup
	Pebre	Salsa yogurt orégano	Salsa yogurt comino	Salsa yogurt ciboulette	Salsa de yogurt al curry
Plato de fondo	Lomo de cerdo a las finas hierbas	Zapallitos italiano relleno al gratín	Goulash de vacuno	Cubos de pollo al jugo	Reineta meuniere
	Carne al horno	Pechuga de pollo arvejada	Omelette jamón choclo pimentón	Falafel de garbanzos con salsa de yogurt ciboulette	Salsa boloñesa
Acompañamiento	Bouquetiere de verduras	Arroz graneado	Spaguettis	Cous cous al pesto de perejil	Puré de papas
	Mostaccioli	Risotto de mote	Papas cocidas	Arroz zanahoria	Corbatitas
Hipocalórico	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo	Tortilla de atún con ensalada de porotos verdes, betarraga, lechuga	Ensalada César	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria	Ensalada mediterránea (queso fresco)
Vegetariano	Salsa de champiñones	Zapallo italiano relleno con carne de soya	Charquicán de verduras con huevo	Falafel de garbanzos	Salsa boloñesa de soya
Postres	Natilla	Torta de bizcocho con mermelada y chocolate	Crema catalana (casero)	Leche asada	Empolvados
	Yogurt americano	Compota de fruta	Macedonia	Compota de fruta	Macedonia
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural
Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.					

Sem 4	Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Crema de lentejas				
Salad bar	Lechuga escarola				
	Zanahoria				
	Tomate				
	Repollo				
Salsas	Limoneta con ciboulette				
	Pebre				
Plato de fondo	Dados de vacuno al jugo				
	Merluza apanada				
Acompañamiento	Arroz con pimentones				
	Chaufa de quínoa				
Hipocalórico	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria				
Vegetariano	Quesillo apanado				
Postres	Flan de leche				
	Cremé				
	Jalea diet				
	Variedad de fruta natural				
Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.					

Ya llegaron las

Fiestas Patrias

Nutritips! mediterránea

- ✓ *En estas fechas hay muchas comidas deliciosas, trata de consumirlas con moderación e incluye frutas y verduras crudas.*
- ✓ *Aprovecha los días de descanso y por sobre todo para reunirte con familiares y amigos.*
- ✓ *¡Sal al aire libre, mueve tu cuerpo y deja que la energía fluya mientras disfrutas de la naturaleza y de estas fiestas!*

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

12 *Menú especial*
Septiembre

mediterránea