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

# Minuta Alumnos
## Maternelle
## Octubre 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

mediterránea

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| | 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| **SALAD BAR** | Menú Septiembre | Lechugas mixtas<br>Betarraga | Zanahoria<br>Choclo | Mix 4 colores<br>Tomate | Apio<br>Zanahoria |
| **PLATO DE FONDO** | | Porotos con tallarines | Croqueta de pollo | Salsa boloñesa | Vacuno mechado |
| **ACOMPAÑAMIENTO** | | * | Puré de papas | Espirales | Arroz primavera |
| **POSTRES** | | Compota mixta | Jalea con yogurt | Macedonia | Yogurt |
| | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| **SALAD BAR** | Pepino<br>Zanahoria | Lechuga escarola<br>Tomate | Apio<br>Betarraga | Pepino<br>Tomate | Repollo<br>Betarraga |
| **PLATO DE FONDO** | Salsa italiana | Charquicán de vacuno | Pechuga de pollo asada | Lomo de cerdo al orégano | Nuggets de pollo |
| **ACOMPAÑAMIENTO** | Caracolitos | * | Mostaccioli | Arroz graneado | Puré de papas |
| **POSTRES** | Jalea | Yogurt | Macedonia | Compota de fruta | Variedad de fruta natural |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **SALAD BAR** | Mix de lechuga<br>Pepino | Apio<br>Zanahoria | Tomate<br>Choclo | Lechuga escarola<br>Mix 4 colores | Lechugas mixtas<br>Betarraga |
| **PLATO DE FONDO** | Lomo de cerdo al jugo | Varitas de pescado | Dados de pollo | Porotos granados | Pechuga de pollo al limón |
| **ACOMPAÑAMIENTO** | Arroz graneado | Papas asadas | Fideos | * | Arroz perla |
| **POSTRES** | Yogurt | Variedad de fruta natural | Compota mixta | Jalea con fruta | Macedonia |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| **SALAD BAR** | Apio<br>Zanahoria | Lechugas mixtas<br>Tomate | Mix 4 colores<br>Choclo | Pepino<br>Zanahoria | Lechugas mixtas<br>Tomate |
| **PLATO DE FONDO** | Salsa Alfredo (jamón de pollo) | Cubos de pollo | Nuggets de reineta | Juliana de vacuno | Pastel de papas |
| **ACOMPAÑAMIENTO** | Espirales | Puré de papas | Arroz perla | Tallarines atomatados | * |
| **POSTRES** | Variedad de fruta natural | Yogurt | Macedonia | Jalea con fruta | Compota de fruta |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 |
| **SALAD BAR** | Lechuga<br>Tomate | Apio<br>Mix 4 colores | Lechuga costina<br>Zanahoria | | |
| **PLATO DE FONDO** | Varitas de pescado | Lomo de cerdo asado | Porotos granados | | |
| **ACOMPAÑAMIENTO** | Puré de papas | Mostaccioli | * | Feriado | Feriado |
| **POSTRES** | Jalea con yogurt | Macedonia | Yogurt | | |

INTERALIANZAS

# PONLE COLOR AMARILLO A TU PLATO

*Este mes!*

Los vegetales y frutas de color amarillo, tiene fuertes propiedades protectoras de la salud ya que contienen vitamina C. Además, contienen folato, una vitamina del complejo B, fibra y algunos minerales como el magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad.

## Sus Beneficios

- Son una importante fuente de fibra, lo cual promueve la salud del sistema digestivo y reduce el colesterol.
- Al contener folato, puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardiacas.
- La vitamina C contribuye a mejorar la cicatrización.
- Fortalecen el sistema inmunológico, ya que contribuyen a aumentar las defensas del organismo.

## ¿Dónde las puedo encontrar?

**Frutas:**
Melón, limón, membrillo, pera, papayas, pepino, piña.

**Verduras:**
Choclo, papas, pimentón amarillo.

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

**30** *Menú especial* *Octubre*

# ¡Vamos a cocinar!

## Crema de Choclo

### Ingredientes:

- *2 tazas de choclo desgranado*
- *3 cucharadas de leche*
- *¼ de cebolla*
- *1 ajo*
- *½ cucharadita de margarina*
- *1 pizca de sal*

### Preparación:

Cocina el choclo con abundante agua en una olla por 10 minutos aproximadamente. Escurrir y reservar.
Cortar la cebolla en juliana, finamente.
Licuar el choclo junto con la cebolla y el ajo. Colocar un poco de agua si se necesita.
En una cacerola, colocar esta preparación, agregar la leche, sazonar con sal y revolver constantemente.
Esperar que espese y servir. Puedes agregar cilantro picado o crutones.

mediterráneo