



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

Minuta Alumnos Secundaria Octubre 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)

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

VALOR
TICKET
2024

4.200

mediterránea

¿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.

	Lunes ³⁰	Martes ⁰¹	Miércoles ⁰²	Jueves ⁰³	Viernes ⁰⁴	Sábado ⁰⁵
SALAD BAR		Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Primavera	Lechuga costina Zanahoria Choclo Pepino	Lechuga escarola Chacarera Repollo blanco Mix 4 colores	Lechugas mixtas Apio Zanahoria Brócoli-coliflor	Lechugas costina Choclo Tomate
PLATO DE FONDO		Albóndigas de vacuno a la húngara Porotos con tallarines Papas al cilantro *	Croqueta de pollo	Salsa boloñesa	Vacuno mechado	Pollo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Menú Septiembre		Puré de papas	Spaguetti	Arroz primavera	Papas bastón al horno
VEGETARIANO		Porotos con tallarines	Tortilla de champiñón pimentón queso	Boloñesa de soya	Hamburguesa de porotos negros	Omelette queso pimentón
POSTRES		Maicena con leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Flan de chocolate Queque Variedad de fruta natural	Sémola con leche Compota de manzana Variedad de fruta natural	Jalea diet Chandelle de chocolate casero Variedad de fruta natural	Helado Variedad de fruta natural
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						
SALAD BAR						
PLATO DE FONDO						
ACOMPAÑAMIENTO						
VEGETARIANO						
POSTRES						



Feriado

Feriado

PONLE COLOR *Este mes!* AMARILLO A TU PLATO

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.

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.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Melón, limón, membrillo, pera, papayas, pepino, piña.

Verduras:

Choclo, papas, pimentón amarillo.

¡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.



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

30 *Menú especial*
Octubre

FIESTA DE LAS
ALIANZAS



mediterránea