



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](http://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](mailto: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](mailto:administracionafvitacura@mediterranea-group.cl)

[administracionafchamisero@mediterranea-group.cl](mailto:administracionafchamisero@mediterranea-group.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.

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](http://www.mediterranea-group.cl)

VALOR  
TICKET  
2024

4.200

mediterránea

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

INTERALIANZAS

	Lunes 30	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04	Sábado 05
<b>SALAD BAR</b>		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
<b>PLATO DE FONDO</b>		Albóndigas de vacuno a la húngara Porotos con tallarines Papas al cilantro *	Croqueta de pollo	Salsa boloñesa	Vacuno mechado	Pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Menú Septiembre		Puré de papas	Spaguetti	Arroz primavera	Papas bastón al horno
<b>VEGETARIANO</b>		Porotos con tallarines	Tortilla de champiñón pimentón queso	Boloñesa de soya	Hamburguesa de porotos negros	Omelette queso pimentón
<b>POSTRES</b>		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
<b>SALAD BAR</b>		Lechuga escarola Mix 4 colores Ensalada chilena Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Betarraga Apio con choclo	Lechuga costina Tomate Zanahoria Pepino	Lechuga escarola Repollo blanco Betarraga Ceviche de mote	
<b>PLATO DE FONDO</b>		Croquetas de atún Charquicán de vacuno	Pechuga de pollo asada Lentejas guisadas con quínoa con huevo Mostaccioli	Vacuno al jugo Lomo de cerdo al orégano	Lasaña boloñesa Nugget de pollo	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Arroz piamontesa		Arroz graneado Pastelera de choclo	Puré de papas	
<b>VEGETARIANO</b>		Charquicán de verduras con huevo	Lentejas guisadas con quínoa	Hamburguesa de soya con salsa de champiñones	Pascualina de verduras con soya	
<b>POSTRES</b>		Tartaleta de fruta Sémola con leche Variedad de fruta natural	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Compota de fruta Variedad de fruta natural	Queque Maicena con leche Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas costina Apio Ensalada bretona Zanahoria	Mix de hojas verdes Tomate Choclo Pepino	Lechuga escarola Mix repollo Mix 4 colores Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria	
<b>PLATO DE FONDO</b>		Croquetas de vacuno Varitas de pescado	Vacuno thai Pad thai de pollo	Porotos granados con mazamorra Salsa bontoux Coditos	Tacos con carne lechuga choclo guacamole porotos negros Pechuga de pollo al limón Arroz con zanahoria	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Papas asadas Verduras salteadas	Arroz thai			
<b>VEGETARIANO</b>		Croqueta de soya	Pad thai vegetariano	Porotos granados	Quesadilla de champiñón choclo queso	
<b>POSTRES</b>		Ilusión de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Panqueques con manjar Leche asada Fruta picada	Panacota Compota mixta Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Betarraga Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Mix de repollo Ensalada chacarera Primavera	
<b>PLATO DE FONDO</b>		Pollo a la cuernavaca Garbanzos guisados	Canelones boloñesa Nuggets de reíneta	Trutro de pollo asado Juliana de vacuno	Chuleta de cerdo asada Pastel de papas	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Puré de papas	Arroz al cilantro	Guiso de porotos verdes Tallarines atomatados	Arroz graneado	
<b>VEGETARIANO</b>		Garbanzos guisados	Canelones rellenos con pino de soya	Croqueta de lentejas	Pastel de papas con pino de carne de soya	
<b>POSTRES</b>		Kuchen de fruta Leche nevada Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Queque Chandelle casero Variedad de fruta natural	Panacota Compota de fruta Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Mix 4 colores Repollo morado Apio	Lechuga costina Zanahoria Ensalada chilena Choclo			
<b>PLATO DE FONDO</b>		Vacuno al jugo Lomo de cerdo al orégano	Aji de gallina Porotos granados con mazamorra Arroz graneado			
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Mostaccioli Budín de verduras				
<b>VEGETARIANO</b>		Hamburguesa de quínoa	Porotos granados con mazamorra			
<b>POSTRES</b>		Sémola con leche Macedonia Variedad de fruta natural	Tarta de piña Natilla pie de limón Variedad de fruta natural			
<b>SALAD BAR</b>						
<b>PLATO DE FONDO</b>						
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>						
<b>VEGETARIANO</b>						
<b>POSTRES</b>						

# 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.



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.



mediterránea