



# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

|                       | Lunes 04  | Martes 05   | Miércoles 06  | Jueves 07   | Viernes 08  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| <b>SALAD BAR</b>      |   |   | Lechugas mixtas<br>Zanahoria cubo<br>Coliflor<br>Pepino   | Lechuga con espinacas<br>Brócoli<br>Tomate<br>Cochayuyo con salsa verde   | Lechuga escarola<br>Pebre de lentejas<br>Choclo con betarraga<br>Repollo con cilantro                                   |
| <b>PLATO DE FONDO</b> |   |   | Goulash de vacuno<br>Omelette jamón choclo<br>pimentón<br>Spaguettis<br>Papas cocidas                 | Cubos de pollo al jugo<br>Falafel de garbanzo con salsa<br>de yogurt ciboulette<br>Cous cous al pesto de perejil<br>Arroz zanahoria | Croqueta de reineta<br>Salsa boloñesa   |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | VACACIONES  | VACACIONES  |   |   | Puré de papas<br>Corbatitas   |
| <b>VEGETARIANO</b>    |   |   | Omelette queso tomate   | Falafel de garbanzo   | Salsa boloñesa de soya  |
| <b>POSTRES</b>        |   |   | Crema catalana (casero)<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural                                     | Leche asada<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural  | Empolvados<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural  |
| <b>SALAD BAR</b>      | Lechuga escarola<br>Zanahoria<br>Betarraga<br>Repollo blanco                                  | Lechugas mixtas<br>Cebolla asada al orégano<br>Apio<br>Ensalada chilena             | Lechuga costina<br>Rapollo morado<br>Choclo<br>Pepino   | Lechuga escarola<br>Pebre de mote<br>Zanahoria cubo con ciboulette<br>Betarraga   | Lechugas mixtas<br>Apio<br>Mix 4 colores<br>Tomate  |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Tomaticán<br>Varitas de pescado   | Albóndigas de vacuno a la<br>húngara<br>Porotos con pilco<br>Papas al cilantro<br>* | Pechuga de pollo asada  | Vacuno al jugo<br>Lomo de cerdo al orégano  | Lasaña boloñesa<br>Croqueta de pollo  |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | Arroz con pimentones<br>Chaufa de quinoa  |   | Pizza napolitana<br>Arroz exótico<br>*  | Spaguettis<br>Budin de verduras   | Puré de papas   |
| <b>VEGETARIANO</b>    | Quesillo apanado  | Porotos con pilco   | Pizza vegetariana   | Hamburguesa de soya   | Pascualina de verduras con<br>soya  |
| <b>POSTRES</b>        | Flan de leche<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural                                | Maicena con leche<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural                         | Torta casera<br>Ilusión<br>Variedad de fruta natural  | Natilla<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural   | Volteado de manzana<br>Bavarois<br>Variedad de fruta natural  |
| <b>SALAD BAR</b>      | Lechugas mixtas<br>Zanahoria<br>Apio<br>Pepino  | Lechuga escarola<br>Mix 4 colores<br>Ensalada chilena<br>Rapollo morado             | Lechugas mixtas<br>Porotos verdes<br>Betarraga<br>Apio con choclo                                     | Lechuga costina<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Pepino  | Lechuga escarola<br>Rapollo blanco<br>Betarraga<br>Ceviche de mote  |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Salsa italiana<br>Omelette cebolla choclo<br>tomate queso<br>Caracolitos<br>Cous cous exótico | Croquetas de atún<br>Charquicán de vacuno   | Pechuga de pollo asada<br>Lentejas guisadas con quinoa<br>con huevo<br>Mostaccioli                    | Hamburguesa de vacuno<br>atomatada<br>Lomo de cerdo al jugo<br>Arroz graneado<br>Pastelera de choclo                                | Vacuno con cebolla frita<br>Pechuga de pollo al limón   |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> |   | Arroz piamontesa  |   |   | Papas bastón al horno<br>Risotto de mote  |
| <b>VEGETARIANO</b>    | Omelette de palmitos queso  | Charquicán de verduras con<br>huevo   | Lentejas guisadas con quinoa  | Asado alemán de soya  | Burrito de porotos negros   |
| <b>POSTRES</b>        | Mousse<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural                                       | Tartaleta de fruta<br>Sémola con leche<br>Variedad de fruta natural                 | Flan de leche<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural   | Leche nevada<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural   | Queque<br>Maicena con leche<br>Variedad de fruta natural  |
| <b>SALAD BAR</b>      | Lechuga escarola<br>Rapollo morado<br>Tomate<br>Pepino  | Lechuga costina<br>Apio<br>Mix 4 colores<br>Zanahoria                               | Lechugas mixtas<br>Mix de repollo<br>Brócoli<br>Betarraga   | Lechuga escarola<br>Tomate<br>Ensalada bretona<br>Porotos verdes  | Lechugas mixtas<br>Betarraga con arvejas<br>Pepino<br>Zanahoria   |
| <b>PLATO DE FONDO</b> | Vacuno mechado<br>Chuleta   | Croquetas de vacuno<br>Porotos granados con<br>mazamorra<br>Quifaros                | Stroganoff de vacuno<br>Cubos de pollo a la<br>florianópolis<br>Arroz perla<br>Papas bastón horneadas | Pastel de choclo<br>Salsa bontoux   | Tacos con lechuga choclo<br>guacamole porotos negros<br>con salsa de yogurt<br>Escalopa de pollo<br>Arroz con zanahoria |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | Verduras salteadas<br>Arroz al cilantro   |   |   | Coditos   |   |
| <b>VEGETARIANO</b>    | Quesillo apanado  | Porotos granados  | Fricasé de verduras   | Pastel de choclo con pino<br>de soya  | Quesadilla de champiñón<br>choclo queso   |
| <b>POSTRES</b>        | Yogurt americano<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural                                    | Natilla<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural                            | Quidim<br>Bavarois<br>Variedad de fruta natural   | Panacota<br>Compota mixta<br>Variedad de fruta natural  | Brazo gitano<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural  |

ESPECIAL



Pizza

13 *Menú especial*  
Noviembre



¡NOVIEMBRE DOBLE EVENTO! ¡NOVIEMBRE DOBLE EVENTO! ¡NOVIEMBRE DOBLE EVENTO!

27 *Menú especial*  
Noviembre

Sabores del mundo



BRASIL



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

mediterránea