



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

Minuta Funcionarios

Noviembre 2024

Si desea ponerse en contacto con el administrador del casino de su colegio puede hacerlo a través del siguiente correo electrónico:

administracionafvitacura@mediterranea-group.cl
administracionafchamisero@mediterranea-group.cl

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

mediterránea

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Sopa	Crema de pollo	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras	Consomé de vacuno con cilantro	Crema de zapallo
Salad bar	Lechuga costina Tomate	Lechuga escarola Betarraga	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Coliflor Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Tomate Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Choclo con betarraga Repollo con cilantro
Salsa	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt orégano	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt ciboulette	Ketchup Salsa de yogurt al curry
Plato de fondo	Carne al horno	Escalopa de pollo	Goulash de vacuno Omelette jamón choclo pimentón	Cubos de pollo al jugo Falafel de garbanzos con salsa de yogurt ciboulette	Reineta meuniere Salsa boloñesa
Acompañamiento	Puré de papas	Arroz primavera	Spaguettis Papas cocidas	Cous cous al pesto de perejil Arroz zanahoria	Puré de papas Corbatitas
Hipocalórico	Carne al horno con ensalada de apio, betarraga, choclo	Pechuga de pollo 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	Yogurt americano Variedad de fruta	Sémola con leche Variedad de fruta	Omelette queso tomate Crema catalana (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Falafel de garbanzos Leche asada Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Salsa boloñesa de soya Empolvados Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
Postres					
Especial: Pizza					
	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Sopa	Crema de lentejas	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de espárragos	Sopa de pollo con arroz
Salad bar	Lechuga escarola Zanahoria Betarraga Repollo	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Apio Ensalada chilena	Lechuga costina Repollo morado Choclo Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Tomate
Salsa	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Ketchup Salsa de yogurt cilantro
Plato de fondo	Tomaticán Merluza apanada	Albóndigas de vacuno a la húngara Porotos pilco	Pechuga de pollo asada Pizza napolitana	Vacuno al jugo Lomo de cerdo al orégano	Lasaña boloñesa Croqueta de pollo
Acompañamiento	Arroz con pimentones Chaufa de quínoa	Papas al cilantro *	Arroz exótico *	Spaguettis Budín de verduras	Puré de papas
Hipocalórico	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Gohan de pollo con arroz integral	Ensaladas mixtas con huevos duros	Quiche de champiñones con ensalada de espinaca, betarraga, coliflor	Pascualina
Vegetariano	Quesillo apanado Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Porotos pilco Maicena con leche Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Pizza vegetariana Torta casera Ilusión Jalea diet Variedad de fruta natural	Hamburguesa de soya Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Pascualina de verduras con soya Volteado de manzana Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
Postres					
	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Sopa	Crema de pollo	Sopa de carne con verduras	Crema de champiñones	Consomé de ave	Crema de choclo
Salad bar	Lechugas mixtas Zanahoria Apio Pepino	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
Salsa	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Ketchup Pebre
Plato de fondo	Salsa italiana Omelette cebolla choclo tomate queso	Croquetas de atún Charquicán de vacuno	Pechuga de pollo asada Lentejas guisadas con quínoa con huevo	Hamburguesa de vacuno atomatada Lomo de cerdo al jugo	Vacuno con cebolla frita Pechuga de pollo al limón
Acompañamiento	Caracolitos Cous cous exótico	Arroz piamontesa	Mostaccioli	Arroz graneado Pastelera de choclo	Papas bastón al horno Risotto de mote
Hipocalórico	Ensalada campesina (huevo)	Croquetas de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Ensaladas mixtas con quesillo	Hamburguesa de vacuno con ensalada de coliflor, tomate, pepino	Ensalada César
Vegetariano	Omelette de palmitos queso Mousse	Charquicán de verduras con huevo Tartaleta de fruta	Lentejas guisadas con quínoa Flan de leche	Asado alemán de soya Leche nevada	Burrito con porotos negros Queque
Postres	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Maicena con leche Jalea diet Variedad de fruta natural
Sabores del mundo: Brasil					
	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Sopa	Crema de espárragos	Consomé de ave al huevo	Sopa carioca de vacuno	Crema de verduras	Sopa de pollo con sémola
Salad bar	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino	Lechuga costina Apio Mix 4 colores Zanahoria	Lechugas mixtas Mix de repollo Brócoli Betarraga	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
Salsa	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt comino	Limoneta Salsa yogurt ciboulette	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
Plato de fondo	Vacuno mechado	Croquetas de vacuno	Strogonoff de vacuno	Pastel de choclo	Tacos con carne lechuga choclo guacamole porotos negros y salsa de yogurt
Acompañamiento	Chuleta Verduras salteadas Arroz al cilantro	Porotos granados con mazamorra Quífaros	Cubos de pollo a la florianópolis Arroz perla Papas bastón al horno	Salsa bontoux Coditos	Escalopa de pollo Arroz con zanahoria
Hipocalórico	Ensalada griega (quesillo)	Ensalada César	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Pechuga de pollo grillé con ensalada de apio zanahoria espinaca	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria
Vegetariano	Quesillo apanado Yogurt americano Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Porotos granados Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Fricasé de verduras Quidim Bavaroise Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel de choclo con pino de soya Panacota Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Quesadilla de champiñón choclo queso Brazo gitano Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
Postres					

MINUTA DESAYUNO - ONCE

mediterránea

	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
Sándwich desayuno	Hallulla Huevo revuelto	Hallulla Mantequilla Queso	Frica Mantequilla Jamón de pavo	Marraqueta Pasta de huevo cilantro	Marraqueta Mantequilla Jamón de pollo
Sándwich once	Marraqueta Mantequilla Jamón de pavo	Frica Pasta de ave mayonesa	Hallulla Pasta de huevo	Marraqueta Mantequilla Queso	Queque casero

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
Sándwich desayuno	Marraqueta Queso	Frica Huevo revuelto	Hallulla Mantequilla Jamón de pollo-queso	Hallulla Mantequilla Queso	Hallulla Pasta de ave pimentón
Sándwich once	Marraqueta Mantequilla Pasta de jamón de pavo palmitos	Hallulla Pasta de ave palta	Frica Pasta de huevo cilantro	Marraqueta Pasta de hummus con tomate	Marraqueta Huevo revuelto

	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
Sándwich	Marraqueta Mantequilla Jamón de pavo	Frica Huevo revuelto	Hallulla Pasta de ave mayonesa	Hallulla Mantequilla Queso	Hallulla Mantequilla Jamón de pollo
Sándwich	Marraqueta Pasta de ave palta	Hallulla Mantequilla Queso	Queque casero	Marraqueta Huevo revuelto	Marraqueta Pasta de ave pimentón

	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
Sándwich	Marraqueta Mantequilla Queso	Frica Pasta de huevo cilantro	Hallulla Mantequilla Jamón de pollo	Hallulla Mantequilla Queso	Hallulla Huevo revuelto
Sándwich	Marraqueta Mantequilla Jamón de pavo	Hallulla Pasta de hummus con tomate	Frica Pasta de ave palta	Marraqueta Pasta de jamón de pavo palmitos	Marraqueta Mantequilla Jamón de pollo

MINUTA COLACION TRANSPORTABLE

	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
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

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
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	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc

	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
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	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal

	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
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	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc