

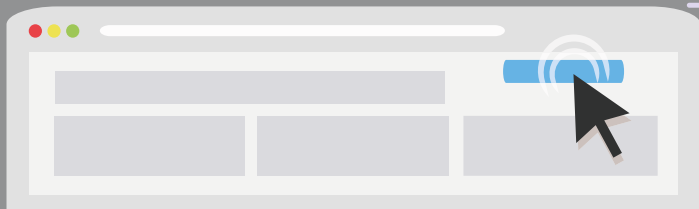
Marzo
2025



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

Minuta Almuerzo

Adquiere tus tickets en:
mediterranea-educa.cl



¿Tienes dudas o consultas?

Contáctanos a nuestra línea
de atención:

Correo:
soporte.educa@mediterranea-group.cl

Teléfono:
+56 964251282

**(horario de lunes a viernes de 9h a 16h)*



Valor ticket
4.350

¿Olvidaste comprar el ticket?

Recuerda que esto genera demoras y reduce
tu tiempo de almuerzo. Debes esperar el
depósito de tu apoderado para retirar la
bandeja.

**Solución: Llama a tu apoderado y compra
el ticket en la web lo antes posible.**

Te recomendamos revisar tu cuenta con
anticipación para evitar bloqueos.

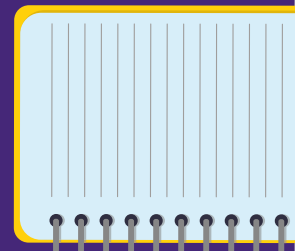
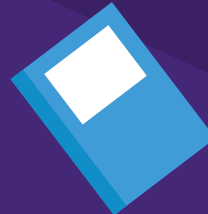
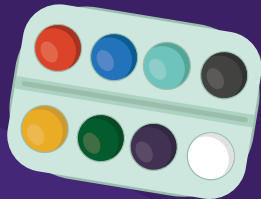
¡Síguenos en nuestras redes!

[mediterranea_chile](https://www.instagram.com/mediterranea_chile)

[Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/mediterranea-chile)

www.mediterranea-group.cl

mediterránea



mediterránea

	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
SALAD BAR	Tomate Ensalada primavera	Lechugas mixtas con 1/4 huevo Brócoli	Apio Betarraga	Porotos verdes Tomate	Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la jardinera	Quesadilla jamón queso	Vacuno mechado	Dados de pollo en su salsa	Varitas de merluza
ACOMPAÑAMIENTO	Coditos	Papas bastón al horno	Mostaccioli	Arroz graneado	Puré de papas
POSTRES	Compota mixta	Macedonia	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta	Yogurt
SALAD BAR	Apio Tomate 	Porotos verdes Betarraga	Pepino Zanahoria cubo	Lechuga Choclo	Tomate Repollo
PLATO DE FONDO	Hamburguesa de vacuno casera	Albóndigas de atún casera	Dados de vacuno	Lomo de cerdo asado	Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Papas bastón al horno	Arroz graneado	Espirales	Arroz blanco y estofado de verduras	Spaghetti
POSTRES	Helado palito	Jalea con fruta	Macedonia	Fruta trozada	Yogurt
SALAD BAR	Lechuga Zanahoria	Coliflor Tomate	Choclo con cilantro Lechuga	Pepino Betarraga	Tomate Porotos verdes
PLATO DE FONDO	Salsa alfredo	Porotos granados con mazamorra	Varitas de merluza	Churrasco de vacuno	Lomo de cerdo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	*	Arroz zanahoria	Papas bastón al horno	Arroz perla
POSTRES	Compota de fruta	Macedonia	Jalea con fruta	Yogurt	Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Choclo Tomate	Betarraga Primavera	Tomate Apio	Lechuga costina Betarraga	Zanahoria Mix de repollo
PLATO DE FONDO	Croquetas de reineta	Pastel de choclo	Pechuga de pollo asada	Salsa bontoux	Tomaticán
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz y verduras salteadas	*	Papas bastón al horno	Tallarines	Arroz primavera
POSTRES	Helado	Yogurt	Macedonia	Jalea con yogurt	Fruta trozada
SALAD BAR	Lechuga escarola Tomate				
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo grillé	MENU ABRIL	MENU ABRIL	MENU ABRIL	MENU ABRIL
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas				
POSTRES	Jalea con fruta				

	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07			
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Ensalada primavera	Lechugas mixtas con 1/4 de huevo Brócoli Zanahoria Choclo	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria			
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la jardinera	Quesadilla jamón queso	Vacuno mechado	Dados de pollo en su salsa	Varitas de pescado			
ACOMPAÑAMIENTO	Coditos	Papas bastón al horno	Mostaccioli	Arroz graneado	Puré de papas			
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Budín de manzana Bavaois Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Queque Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Compota de fruta Variedad de fruta natural			
SALAD BAR	Lechuga costina Apio Tomate Repollo morado 	Lechuga escarola Betarraga Ens. de garbanzos y pimiento rojo Porotos verdes	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con cilantro			
PLATO DE FONDO	Sándwich hamburguesa queso	Albóndigas de atún caseras	Dados de vacuno	Lomo de cerdo asado	Salsa boloñesa			
ACOMPAÑAMIENTO	Papas bastón al horno	Arroz graneado	Espirales	Arroz blanco y estofado de verduras	Spaghetti			
POSTRES	Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Chandelle de chocolate Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Leche asada Variedad de fruta natural			
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Zanahoria Apio	Lechugas mixtas Ensalada chilena Betarraga Coliflor	Lechuga escarola Zanahoria Choclo con cilantro Mix de repollo	Lechuga costina Betarraga Pepino Ensalada bretona	Lechugas mixtas Repollo con cilantro Tomate Porotos verdes			
PLATO DE FONDO	Salsa alfredo	Porotos granados con mazamorra	Varitas de merluza	Ass italiano	Pastel de papas			
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	*	Arroz árabe	Papas bastón al horno	*			
POSTRES	Compota de fruta Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche asada Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Variedad de fruta natural	Bavaois Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Variedad de fruta natural			
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Choclo Tomate	Lechuga escarola Primavera Betarraga Repollo	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor Tomate Apio	Lechuga costina Betarraga Pepino Ceviche de mote	Lechuga escarola Mix de repollo Zanahoria Apio			
PLATO DE FONDO	Croquetas de reineta	Pastel de choclo	Pizza napolitana	Salsa bontoux	Tomaticán			
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz y verduras salteadas	*	Papas bastón al horno	Tallarines	Arroz primavera			
POSTRES	Helado Compota de fruta Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Queque Chandelle casero Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota de fruta Variedad de fruta natural			
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria con ciboulette Repollo morado Tomate	MENU ABRIL						
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo grillé							
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas							
POSTRES	Flan de leche Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	MENU ABRIL						
SALAD BAR	MENU ABRIL							
PLATO DE FONDO						MENU ABRIL		
POSTRES					MENU ABRIL			

	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Ensalada primavera	Lechugas mixtas con 1/2 huevo Brócoli Zanahoria Choclo	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la jardinera Estofado de vacuno Coditos	Asado alemán Quesadilla jamón queso y verduras Arroz con pimentones Papas bastón horneadas	Vacuno mechado Escalopa de cerdo	Curry de pollo Porotos granados al pilco	Varitas de pescado Canelones boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO			Mostaccioli Flan de zapallo camote acelga	Arroz graneado	Puré de papas
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro	Omelette de champiñón queso	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Porotos granados al pilco	Canelones boloñesa con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Budín de manzana Bavarois Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Queque Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga costina Apio Tomate Repollo morado 	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Porotos verdes	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con cilantro
PLATO DE FONDO	Sándwich hamburguesa queso Trutro de pollo asado Papas bastón al horno Pastelera de choclo	Vacuno al jugo Albóndigas de atún casera	Dados vacuno con verduras Lentejas guisadas con quinoa	Lomo cerdo c/salsa naranja Omelette de choclo tomate cebolla queso Arroz exótico Estofado de verduras	Nugget de pollo Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO		Arroz graneado Budín de acelga choclo	Espirales		Papas bastón al horno Spaghetti
VEGETARIANO	Sándwich hamburguesa de soya queso	Tortilla de verduras	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de choclo tomate cebolla queso	Salsa boloñesa de soya
POSTRES	Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Chandelle de chocolate Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Leche asada Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Zanahoria Apio	Lechugas mixtas Ensalada chilena Betarraga Coliflor	Lechuga escarola Zanahoria Choclo con cilantro Repollo mixto	Lechuga costina Betarraga Pepino Ensalada bretona	Lechugas mixtas Repollo con cilantro Tomate Porotos verdes
PLATO DE FONDO	Carne mechada Salsa Alfredo (jamón de pollo) Cous cous Quífaros	Goulash de pollo Porotos granados con mazamorra Papas al perejil	Lasaña de carne con verduras Varitas de merluza	Pechuga de pollo grillé As italiano	Chuleta de cerdo asada Pastel de papas
ACOMPAÑAMIENTO		Arroz árabe		Papas bastón horneadas Verduras asadas	Arroz perla
VEGETARIANO	Omelette de champiñón queso	Porotos granados con mazamorra	Lasaña de carne de soya con verduras	Quiche de espinaca choclo	Pastel de papas con pino de soya
POSTRES	Natilla Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche asada Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Variedad de fruta natural	Bavarois Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Choclo Tomate	Lechuga escarola Primavera Betarraga Repollo	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Betarraga Pepino Ceviche de mote	Lechuga escarola Mix de repollo Zanahoria Apio
PLATO DE FONDO	Vacuno con cebolla frita Croquetas de reineta	Omelette de champiñones Pastel de choclo	Pizza napolitana Trutro de pollo asado al estilo griego Papas bastón horneadas Arroz	Salsa bontoux Lentejas guisadas y albondiguitas Tallarines	Lomo de cerdo asado al orégano Tomaticán Arroz primavera Budín de acelga choclo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al ciboulette Verduras salteadas	Cous cous			
VEGETARIANO	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Pastel de choclo con pino de soya	Pizza vegetariana	Lentejas guisadas	Tortilla de acelga zanahoria
POSTRES	Helado Compota de fruta Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Queque Chandelle casero Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria con ciboulette Repollo morado Tomate	MENU ABRIL			
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Pechuga de pollo con salsa de champiñones Puré de papas Panaché de verduras	MENU ABRIL			
ACOMPAÑAMIENTO	Pascualina	MENU ABRIL			
VEGETARIANO		MENU ABRIL			
POSTRES	Flan de leche Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	MENU ABRIL			

2025

¡ SUENA A NUEVOS DESAFÍOS, MUCHOS ÉXITOS Y DELICIOSOS ALMUERZOS !

Este año escolar es tu oportunidad para brillar, aprender y superar cualquier desafío. ¡Enfócate en alcanzar tus metas, que de tu energía nos encargamos nosotros con un almuerzo delicioso cada día!

Nutritips! mediterránea

- Incluye frutas y verduras de diferentes colores, para obtener todos los nutrientes que necesitas para crecer y mantenerte sano.
- Recuerda beber abundante agua durante el día, especialmente en estos días de calor.
- Disfruta de tus comidas en el colegio, aprovechando este tiempo para compartir, divertirse y recargar energía en el casino.

Y PARA EMPEZAR ESTE AÑO CON TODO, TENDREMOS UN



10
Marzo

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

mediterránea