

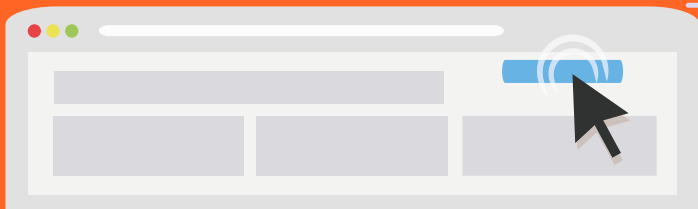
Abril  
2025



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

# Minuta Almuerzo

Adquiere tus tickets en:  
[mediterranea-educa.cl](http://mediterranea-educa.cl)



¿Tienes dudas o consultas?

Contáctanos a nuestra línea  
de atención:

Correo:  
[soporte.educa@mediterranea-group.cl](mailto: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.

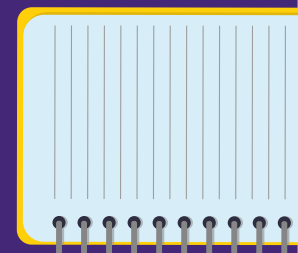
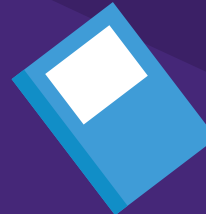
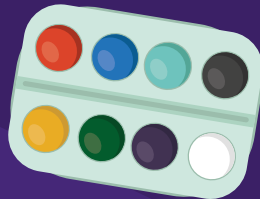
¡Síguenos en nuestras redes!

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

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

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

mediterránea



mediterránea

	Lunes 31	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04	
<b>SALAD BAR</b>		Apio Tomate	Lechuga Zanahoria	Pepino Tomate	Lechuga Betarraga	
<b>PLATO DE FONDO</b>	<b>MENU MARZO</b>	Lentejas guisadas con arroz con carne molida	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asado	Lasaña boloñesa	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		*	Quifaros	Arroz perla	*	
<b>POSTRES</b>		Compota mixta	Macedonia	Yogurt	Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>	Apio Tomate	Lechugas mixtas Coliflor con cilantro	Pepino Tomate	Betarraga Zanahoria	Choclo Tomate	
<b>PLATO DE FONDO</b>	Albóndigas de vacuno casera	Pechuga de pollo asada	Croqueta de reineta	Filetes de pollo crispy (caseros)	Vacuno a la cacerola	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quifaros	Arroz perla	Cous cous primavera	Caracolitos	Papas bastón al horno	
<b>POSTRES</b>	Helado	Yogurt	Fruta trozada	Macedonia	Jalea con yogurt	
<b>SALAD BAR</b>	Tomate Ensalada primavera	<b>CHOCLO ZANAHORIA PONLE COLOR A TU PLATO</b>	Lechuga costina Tomate	Ensalada chacarera Apio	<b>FERIADO</b>	
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo a la jardinera		Escalopa de cerdo	Lentejas guisadas con quinoa		Varitas de pescado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz graneado		Coditos	*		Puré de papas
<b>POSTRES</b>	Compota mixta		Macedonia	Variedad de fruta natural		Jalea con fruta
<b>SALAD BAR</b>	Apio Tomate	Porotos verdes Betarraga	Pepino Zanahoria cubo	Lechuga Choclo	Tomate Repollo	
<b>PLATO DE FONDO</b>	Albóndigas de atún caseras	Pechuga de pollo asada	Dados de vacuno	Lomo de cerdo asado	Salsa boloñesa	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Mostaccioli	Arroz graneado	Espirales	Arroz blanco y estofado de verduras	Spaghetti	
<b>POSTRES</b>	Helado palito	Jalea con fruta	Macedonia	Fruta trozada	Yogurt	
<b>SALAD BAR</b>	Apio Zanahoria	Lechuga Tomate	Choclo Lechuga	<b>MENU MAYO</b>	<b>MENU MAYO</b>	
<b>PLATO DE FONDO</b>	Salsa alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo	Varitas de merluza			
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quifaros	Papas al perejil	Cous cous			
<b>POSTRES</b>	Compota de fruta	Macedonia	Jalea con fruta			

	Lunes 31	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Betarraga Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Porotos verdes Ensalada primavera Zanahoria	Lechuga escarola Mix de repollo Pepino Tomate 	Lechugas mixtas Betarraga con cilantro Zanahoria Ceviche de lentejas
<b>PLATO DE FONDO</b>	<b>MENU MARZO</b>	Lentejas guisadas con arroz con carne molida	Lomo de cerdo asado	Tacos con carne choclo lechuga y guacamole	Lasaña boloñesa
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		*	Quífaros	*	*
<b>POSTRES</b>		Tarta de limón Compota mixta Variedad de fruta natural	Macedonia Cremé Variedad de fruta natural	Chocoflan Mosaico de geltaína Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate 
<b>PLATO DE FONDO</b>	Albóndigas de vacuno casera	Pechuga de pollo asada	Croqueta de reineta	Filetes de pollo crisy (caseros)	Sándwich lomito italiano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quífaros	Arroz perla	Cous cous primavera	Caracolitos	Papas bastón al horno
<b>POSTRES</b>	Helado Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Cremé Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Rapollo morado Tomate Ensalada primavera	Lechugas mixtas Brócoli Zanahoria Choclo <b>PONLE COLOR A TU PLATO</b>	Lechuga costina Mix de repollo Tomate Betarraga	Lechuga escarola Apio Zanahoria Ensalada chacarera	
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo a la jardinera	Escalopa de cerdo	Lentejas guisadas con arroz con carne molida	Varitas de pescado	<b>FERIADO</b>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz graneado	Coditos	*	Puré de papas	
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Queque de zanahoria Bavarois de naranja Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Budín de manzana Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Apio Tomate Rapollo 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 Rapollo con cilantro
<b>PLATO DE FONDO</b>	Albóndigas de atún caseras	Pizza napolitana 	Dados de vacuno	Lomo de cerdo asado	Salsa boloñesa
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Mostaccioli	Papas bastón al horno	Espirales	Arroz blanco y estofado de verduras	Spaghetti
<b>POSTRES</b>	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
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Rapollo morado Zanahoria Apio	Lechugas mixtas Ensalada chilena Betarraga Coliflor	Lechuga escarola Zanahoria Choclo con cilantro Mix de repollo		
<b>PLATO DE FONDO</b>	Salsa alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo	Varitas de merluza	<b>MENU ABRIL</b>	<b>MENU ABRIL</b>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quífaros	Papas al perejil	Cous cous		
<b>POSTRES</b>	Compota de fruta Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Braza de reina Leche asada Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Variedad de fruta natural		

	Lunes 31	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Betarraga Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Porotos verdes Ensalada primavera Zanahoria	Lechuga escarola Mix de repollo Pepino Tomate	Lechugas mixtas Betarraga con cilantro Zanahoria Ceviche de lentejas
<b>PLATO DE FONDO</b>		Porotos granados al pilco Salsa Alfredo (con jamón de pollo) Quífaros	Croqueta de vacuno casera Lomo de cerdo acaramelado	Pechuga pollo a la cuernavaca Tacos carne choclo lechuga porotos negros y guacamole Arroz mexicano *	Lasaña boloñesa Varitas de pescado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	<b>MENU MARZO</b>	Porotos granados al pilco	Papas al perejil Mote guisado	Burritos porotos negros arroz y pino de soya atomatado	Puré de papas
<b>VEGETARIANO</b>		Porotos granados al pilco	Omelette de tomate	Burritos porotos negros arroz y pino de soya atomatado	Lasaña boloñesa con carne de soya
<b>POSTRES</b>		Tarta de limón Compota mixta Variedad de fruta natural	Macedonia Creme Variedad de fruta natural	Chocoflan Mosaico de gelatina Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>		Trutro de pollo asado Carbonada de vacuno	Croquetas de reineta Pastel de papas al gratin	Lentejas guisadas con arroz Filetes de pollo crispy (caseros) Caracolitos	Vacuno a la cacerola Sándwich lomito italiano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Arroz exótico	Cous cous primavera	Lentejas guisadas con arroz	Papas bastón al horno Arroz graneado
<b>VEGETARIANO</b>		Carbonada con carne de soya	Hamburguesa de soya	Lentejas guisadas con arroz	Frittata de espinaca zapallo italiano
<b>POSTRES</b>		Pastel 3 leches Cremé Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Brócoli Zanahoria Choclo	Lechuga costina Mix de repollo Tomate Betarraga	Lechuga escarola Apio Zanahoria Ensalada chacarera	<b>FERIADO</b>
<b>PLATO DE FONDO</b>		Asado alemán Escalopa de cerdo	Vacuno mechado Porotos granados al pilco	Varitas de pescado Canelones boloñesa	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Coditos Papas bastón horneadas	Arroz atomatado	Puré de papas	
<b>VEGETARIANO</b>		Omelette de champiñón queso	Porotos granados al pilco	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	
<b>POSTRES</b>		Queque de zanahoria Bavarois de naranja Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Budín de manzana Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>		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
<b>PLATO DE FONDO</b>		Trutro de pollo asado Pizza napolitana	Dados de vacuno con verduras	Lomo cerdo c/salsa naranja Omelette de choclo tomate cebolla queso	Nugget de pollo Salsa boloñesa
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Arroz graneado Papas bastón al horno	Lentejas guisadas con quinoa Espirales	Arroz exótico Estofado de verduras	Puré de papas mixto Spaghetti
<b>VEGETARIANO</b>		Pizza vegetariana	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de choclo tomate cebolla queso	Salsa boloñesa de soya
<b>POSTRES</b>		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
<b>SALAD BAR</b>		Lechugas mixtas Ensalada chilena Betarraga Coliflor	Lechuga escarola Zanahoria Choclo con cilantro Repollo mixto		
<b>PLATO DE FONDO</b>		Goulash de pollo Porotos con tallarines	Lasaña de carne con verduras Varitas de merluza		
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>		Papas al perejil	Cous cous	<b>MENU ABRIL</b>	<b>MENU ABRIL</b>
<b>VEGETARIANO</b>		Porotos con tallarines	Lasaña de carne de soya con verduras		
<b>POSTRES</b>		Brazo de reina Leche asada Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Variedad de fruta natural		



EN ABRIL

PONLE

COLORES

A TU PLATO

Naranja

Su color tan brillante y llamativo se debe a unos pigmentos naturales llamados carotenoides. Entre ellos están el betacaroteno, el licopeno y la luteína, ¡unos verdaderos artistas del color! Ellos son los encargados de pintar zanahorias, naranjas y zapallos con ese tono tan alegre que parece sacado de una caja de lápices de colores

SABÍAS QUE...

- Fortalece tu sistema inmune, promueve la salud de la piel y ayudar en la absorción de hierro gracias a su alto contenido de vitamina C.
- Protege tus células del daño oxidativo reduciendo el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades cardiovascular mediante la acción del betacaroteno.
- Buena para la visión gracias a la vitamina A
- Te mantiene hidratado: Muchas de estas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua
- Mantiene tu digestión saludable dado que son una buena fuente de fibra

BENEFICIOS

Frutas: naranja, pomelo, mandarina, papaya, damasco, durazno, mango, melón calameño

Verduras: zapallo camote, zanahoria, pimiento naranjo.

CUÁLES SON?

MENÚ ESPECIAL

15 DE ABRIL



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

Prepáralo tú mismo!  
Galletas de Zanahoria

Preparación

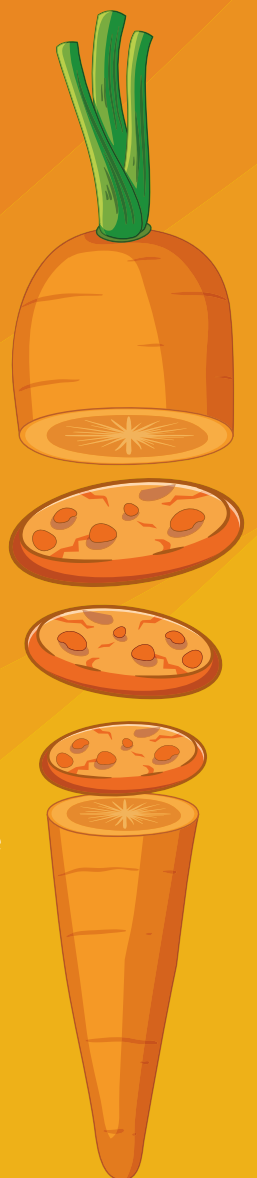
Ingredientes

Solo necesitas (8 porciones):

- 1 taza de avena triturada
- 1 zanahoria
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

Comienza precalentando el horno a 170°. En un bowl junta los ingredientes secos como avena y sal. Ralla la zanahoria y junta con huevo y el aceite de oliva. Esta mezcla puede ser medio pegajosa. Unir hasta tener una masa compacta. Sobre una bandeja de horno, coloca un papel mantequilla y una leve capa de aceite. Forma bolitas regulares de masa. Acomódalas separadas con 2 centímetros y aplástalas levemente. Llévalas al horno durante 20 minutos. Retíralas, reserva para que se enfríen....y ¡a comer!

\*Puedes agregar cúrcuma, o incluir frutos secos como maní sin sal tostado y picado finamente a la mezcla.



mediterránea