



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

Minuta Almuerzo Funcionarios

¿Tienes dudas o consultas?




Puedes contactar al administrador del casino de tu colegio a través del siguiente correo (según corresponda la sede):

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

¡Síguenos en nuestras redes!

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

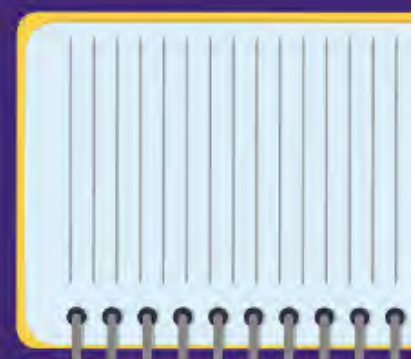
 [Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/mediterranea-chile)

 www.mediterranea-group.cl

O puedes escanear este código QR



mediterránea



MARZO
2025

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa	Crema de pollo	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Sopa de pollo con sémola
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
Salsa	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
Plato de fondo	Pechuga de pollo a la jardinera Estofado de vacuno	Asado alemán Quesadilla jamón queso y verduras	Vacuno mechado Escalopa de cerdo	Curry de pollo Porotos granados al pilco con churrasco de cerdo	Merluza apanada Canellones boloñesa
Acompañamiento	Coditos	Arroz con pimentones Papas bastón horneadas	Mostaccioli Flan de zapallo camote acelga	Arroz graneado	Puré de papas
Hipocalórico	Ensalada griega (quesillo)	Ensalada César con atún	Ensalada campesina (huevo)	Pechuga de pollo grillé con ensalada de apio zanahoria espinaca	Ensalada Nicoise (atún - huevo)
Vegetariano	Croqueta de soya al pomodoro	Omelette de champiñón queso	Hamburguesa de quínoa y porotos verdes	Porotos granados al pilco	Canellones boloñesa con carne de soya
Postres	Flan de leche Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Budín de manzana Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

Menús Especial de Bienvenida

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa	Crema de verduras	Sopa de ave con sémola	Crema de zapallo	Consomé de vacuno con cilantro	Crema de pollo
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 Porotos verdes Tomate Repollo con cilantro
Salsa	Limoneta con albahaca Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Ketchup Pebre
Plato de fondo	Sándwich hamburguesa queso Trutro de pollo asado	Vacuno al jugo Pescado al horno con tomate y eneldo	Dados de vacuno con verduras Lentejas guisadas con quínoa y filetitos de pollo	Lomo de cerdo con salsa de naranja Omelette de choclo tomate cebolla queso	Salsa boloñesa Nugget de pollo
Acompañamiento	Papas bastón al horno Pastelera de choclo	Arroz graneado Budín de acelga choclo	Espirales	Arroz exótico Estofado de verduras	Papas bastón al horno Spaghetti
Hipocalórico	Ensalada mediterránea (queso fresco)	Ensalada César	Tortilla de atún con ensalada de porotos verdes, betarraga, lechuga	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo
Vegetariano	Sándwich hamburguesa de soya queso	Tortilla de verduras	Lentejas guisadas con quínoa	Omelette de choclo tomate cebolla queso	Salsa boloñesa de soya
Postres	Helado palito Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Chandelle de chocolate Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Sopa	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Sopa de pollo con arroz	Crema de espárragos	Consomé de vacuno al huevo
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
Salsa	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Ketchup Salsa yogurt perejil	Limoneta con pimienta Pebre
Plato de fondo	Carne mechada Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo Porotos granados con mazamorra y churrasco de cerdo	Lasaña de carne con verduras Merluza apanada	Pechuga de pollo grillé As italiano	Chuleta de cerdo asada Pastel de papas
Acompañamiento	Cous cous Quífaros	Papas al perejil	Arroz árabe	Papas bastón horneadas Verduras asadas	Arroz perla
Hipocalórico	Tortilla de porotos verdes con ensalada de espinaca, choclo, tomate	Ensalada César con atún	Omelette de champiñón zanahoria con ensalada de arvejas, betarraga, pepino	Quiche de espinaca y choclo con ensalada de lechuga, repollo morado, porotos verdes	Ensalada del chef (huevo - vacuno)
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 Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Bavarois Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Sopa	Crema de pollo	Sopa de carne con verduras	Crema de verduras	Consomé de ave	Crema de espárragos
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
Salsa	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
Plato de fondo	Vacuno con cebolla frita Reineta a la vizcaína	Omelette de champiñones Pastel de choclo	Pizza napolitana Trutro de pollo asado al estilo griego	Salsa bontoux Lentejas guisadas y albondiguas	Lomo de cerdo asado al orégano Tomaticán
Acompañamiento	Arroz al ciboulette Verduras salteadas	Cous cous	Papas bastón horneadas Arroz	Tallarines	Arroz primavera Budín de acelga choclo
Hipocalórico	Ensalada campesina (huevo)	Croquetas de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Ensalada del chef (huevo - vacuno)	Hamburguesa de vacuno con ensalada de coliflor, tomate, pepino	Ensalada César
Vegetariano	Hamburguesa de quínoa y porotos verdes	Pastel de choclo con pino de soya	Pizza vegetariana	Lentejas guisadas	Tortilla de acelga zanahoria
Postres	Helado palito Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Sopa	Crema de pollo	Lechugas mixtas Zanahoria Choclo Tomate	Crema de verduras	Consomé de ave	Crema de espárragos
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
Salsa	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
Plato de fondo	Vacuno con cebolla frita Reineta a la vizcaína	Omelette de champiñones Pastel de choclo	Pizza napolitana Trutro de pollo asado al estilo griego	Salsa bontoux Lentejas guisadas y albondiguas	Lomo de cerdo asado al orégano Tomaticán
Acompañamiento	Arroz al ciboulette Verduras salteadas	Cous cous	Papas bastón horneadas Arroz	Tallarines	Arroz primavera Budín de acelga choclo
Hipocalórico	Ensalada campesina (huevo)	Croquetas de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Ensalada del chef (huevo - vacuno)	Hamburguesa de vacuno con ensalada de coliflor, tomate, pepino	Ensalada César
Vegetariano	Hamburguesa de quínoa y porotos verdes	Pastel de choclo con pino de soya	Pizza vegetariana	Lentejas guisadas	Tortilla de acelga zanahoria
Postres	Helado palito Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

MINUTA DESAYUNO - ONCE

mediterránea

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
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 Lomito palta Sachet aderezos	Frica Ave mayonesa	Hallulla Jamón de pollo palta natural	Marraqueta Queso tomate	Hallulla Huevo revuelto
Sándwich once	Marraqueta Queso tomate	Hallulla Huevo revuelto queso	Frica Pasta de ave pimentón	Marraqueta Jamón de pollo palta natural	Pizza napolitana

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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	Frica Hamburguesa Queso Sachet aderezos	Hallulla Pasta de ave pimentón	Frica Huevo revuelto	Hallulla Aliado Mantequilla	Marraqueta Jamón de pollo palta natural
Sándwich once	Frica Aliado Mantequilla	Marraqueta Queso tomate	Hallulla Pasta de ave mayonesa	Marraqueta Palta natural Queso	As italiano Sachet aderezos

	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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	Frica Lomito chacarero Sachet aderezos	Marraqueta Pasta de ave palta natural	Marraqueta Aliado Mantequilla	Hallulla Huevo revuelto	Frica Jamón de pollo palta natural
Sándwich once	Marraqueta Queso Tomate	Frica Huevo revuelto	Hallulla Pasta de ave pimentón	Marraqueta Aliado Mantequilla	Pizza napolitana

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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	Frica Churrasco tomate Sachet mayonesa	Marraqueta Aliado Mantequilla	Frica Jamón de pavo palta natural	Hallulla Huevo revuelto queso	Hallulla Pasta de ave pimentón
Sándwich once	Marraqueta Jamón de pavo palta natural	Hallulla Huevo revuelto	Frica Pasta de ave mayonesa	Marraqueta Palta natural tomate	As pollo queso Sachet aderezos

	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada				
Sándwich desayuno	Marraqueta Churrasco queso Sachet aderezos				
Sándwich once	Marraqueta Aliado Mantequilla				

MINUTA COLACION TRANSPORTABLE

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
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

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal

	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Porción líquida	Jugo en caja 200 cc				
Sándwich casero	Churrasco chacarero				
Fruta natural	1 fruta natural				
Barra de cereal o yogurt	Yogurt individual 120 cc				