

Junio
2025

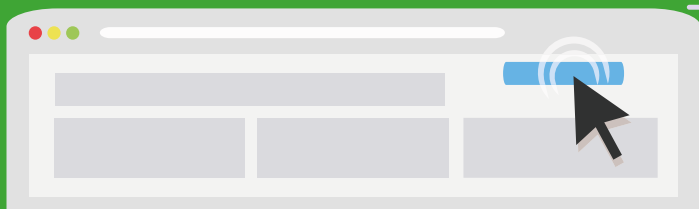


Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

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.**

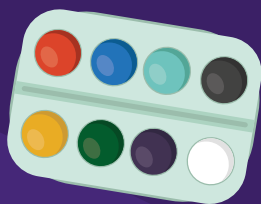
Te recomendamos revisar tu cuenta con
anticipación para evitar bloqueos.

¡Síguenos en nuestras redes!

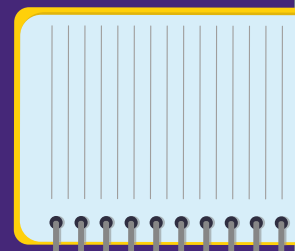
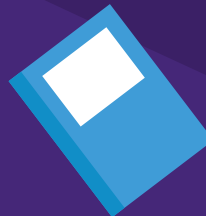
mediterranea_chile

Mediterránea Chile

www.mediterranea-group.cl



mediterránea



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	02	03	04	05	06
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria	Repollo morado Pepino	Tomate Choclo	Lechuga costina Zanahoria	Tomate Pepino
PLATO DE FONDO	Croqueta de reineta	Lomo de cerdo al orégano	Omelette de jamón queso	Lentejas guisadas con quínoa	Hamburguesa de vacuno
ACOMPAÑAMIENTO	Pure de papas	Espirales	Arroz graneado	*	Papas bastón horneadas
POSTRES	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta	Compota de fruta	Macedonia	Yogurt
	09	10	11	12	13
SALAD BAR	Primavera Pepino	Apio Brócoli	Mix 4 colores Tomate	Lechuga escarola Tomate	Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la plancha	Pulpa de cerdo caramelizada	Asado alemán	Salsa bontoux	Nugget de reineta
ACOMPAÑAMIENTO	Coditos	PONLE COLOR A TU PLATO Papas bastón horneadas	Arroz a las finas hierbas	Espirales	Puré de papas
POSTRES	Helado	Jalea de manzana con fruta	Macedonia	Yogurt	Compota de fruta
	16	17	18	19	20
SALAD BAR	Brócoli Betarraga	Apio Tomate	Lechuga escarola Choclo	Pepino Zanahoria	
PLATO DE FONDO	"Salsa Alfredo (jamón de pollo)"	Lentejas guisadas	Mostaccioli con salsa	Pechuga de pollo asada	FERIADO
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	*	bolonesa y queso	Arroz graneado	
POSTRES	Variedad de fruta natural	Macedonia	Yogurt	Jalea con fruta	
	23	24	25	26	27
SALAD BAR	Pepino Mix griego	Lechugas mixtas Zanahoria	Mix 4 colores Tomate	Tomate Lechugas mixtas	Apio Betarraga
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo grillé	Tortilla de atún	Hamburguesa de vacuno casera	Dados de pollo al orégano	Pulpa de cerdo al limón
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz y panaché de verduras	Canutones	Puré de papas	Papas bastón horneadas	Arroz graneado
POSTRES	Yogurt	Compota mixta	Macedonia	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta
	30	01	02	03	04
SALAD BAR	Lechuga costina Coliflor				
PLATO DE FONDO	Salsa boloñesa				
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO
POSTRES	Macedonia				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	02	03	04	05	06
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Apio Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Tomate Choclo	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
PLATO DE FONDO	Croqueta de reineta	Lomo de cerdo al orégano	Omelette de jamón queso	Lentejas guisadas con quinoa	Sándwich hamburguesa queso
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas	Espirales	Arroz graneado	*	Papas bastón horneadas
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural	Chandelle casero Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de manjar merengue Sémola con leche Variedad de fruta natural
	09	10	11	12	13
SALAD BAR	Lechuga escarola Porotos verdes Primavera Pepino	Lechuga costina Repollo con espinaca Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Mix 4 colores Tomate	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de naranja	Fajitas con carne molida	Asado alemán	Salsa bontoux	Nugget de reineta
ACOMPAÑAMIENTO	Coditos	Papas bastón horneadas	Arroz a las finas hierbas	Espirales	Puré de papas
POSTRES	Flan de leche Helado palito Variedad de fruta natural	Mousse de ilusión de manzana Compota de fruta Variedad de fruta natural	Empolvado Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Manzana asada Variedad de fruta natural	Colegial Crema rusa (casero) Variedad de fruta natural
	16	17	18	19	20
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Lentejas guisadas	Pizza napolitana	Pechuga de pollo asada	
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	*	Papas bastón horneadas	Arroz graneado	FERIADO
POSTRES	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Variedad de fruta natural	Panacotta con salsa de frambuesa Pera al jugo bañada con salsa	Crema catalana (casero) Jalea con fruta Variedad de fruta natural	
	23	24	25	26	27
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Tomate Coliflor con brócoli	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas
PLATO DE FONDO	Pollo al jugo	Vacuno al pomodoro	Hamburguesa de vacuno casera	Ass queso	Pulpa de cerdo al limón
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz y panaché de verduras	Canutones	Puré de papas	Papas bastón al horno	Arroz graneado
POSTRES	Helado palito Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Maicena con leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural
	30	01	02	03	04
SALAD BAR	Lechuga costina Porotos verdes Coliflor Repollo morado				
PLATO DE FONDO	Salsa boloñesa				
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO
POSTRES	Mousse Jalea con fruta Variedad de fruta natural				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	02	03	04	05	06
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Apio Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Ensalada chilena Choclo	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado Croqueta de reineta	Lomo de cerdo al orégano Carbonada de vacuno	Aji de gallina Omelette de jamón queso	Salsa boloñesa Lentejas guisadas con quínoa	Sándwich hamburguesa queso Pollo asado Arroz primavera Papas bastón horneadas
ACOMPAÑAMIENTO	Chaufa de quínoa Papas doradas	Spaghetti	Arroz graneado Verduras salteadas	Mostaccioli	
VEGETARIANO	Strogonoff de carne de soya	Lasaña de verduras	Omelette de espinaca queso	Lentejas guisadas con quínoa	Sándwich hamburguesa de soya
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural	Chandelle casero Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de manjar merengue Sémola con leche Variedad de fruta natural
	09	10	11	12	13
SALAD BAR	Lechuga escarola Porotos verdes Primavera Pepino	Lechuga costina Repollo con espinaca Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Mix 4 colores Tomate	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de naranja Estofado de vacuno Coditos	Pulpa de cerdo caramelizada Fajitas con carne molida y guacamole Cous cous exótico Papas bastón al horno	Asado alemán Porotos guisados con tallarines Arroz a las finas hierbas	Vacuno al jugo Salsa bontoux	Nugget de reineta Tortilla de champiñón, pimentón y queso Arroz con zanahoria Puré de papas
ACOMPAÑAMIENTO				Espirales Budín de acelgas	
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Fajitas vegetarianas y guacamole	Porotos guisados con tallarines	Salsa boloñesa de soya	Tortilla de champiñón, pimentón y queso
POSTRES	Flan de leche Helado palito Variedad de fruta natural	Mousse de ilusión de manzana Compota de fruta Variedad de fruta natural	Empolvado Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Manzana asada Variedad de fruta natural	Colegial Crema rusa (casero) Variedad de fruta natural
	16	17	18	19	20
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo Lentejas guisadas	Pizza napolitana c/papas bastón horneadas Salsas: boloñesa o pollo albahaca Pastas: Mostaccioli o ravioles rellenos con carne	Pechuga de pollo asado Ajiaco de vacuno	
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe Quífaros	Puré de papas		Arroz graneado	
VEGETARIANO	Omelette de palmitos queso	Lentejas guisadas	Pizza vegetariana	Ajiaco de carne de soya	
POSTRES	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Variedad de fruta natural	Panacotta con salsa de frambuesa Pera al jugo bañada con salsa Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Jalea con fruta Variedad de fruta natural	
	23	24	25	26	27
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Coliflor con brócoli	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de champiñones Varitas de merluza Arroz al cilantro Panaché de verduras	Vacuno al pomodoro Tortilla de porotos verdes, choclo Canutones Cous cous primavera	Hamburguesa vacuno casera Porotos guisados con tallarines Puré de papas	Ass queso Dados de pollo al orégano	Pulpa de cerdo al limón Carbonada de vacuno
ACOMPAÑAMIENTO				Mostaccioli Papas bastón al horno	Arroz graneado
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Charquicán de verduras con huevo	Porotos guisados con tallarines	Hamburguesa de porotos negros	Carbonada con carne de soya
POSTRES	Helado palito Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Maicena con leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Ilusión Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural
	30	01	02	03	04
SALAD BAR	Lechuga costina Porotos verdes Coliflor Repollo morado				
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo con salsa de naranja Salsa boloñesa Espirales Budín de verduras				
ACOMPAÑAMIENTO					
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya				
POSTRES	Mousse Jalea con fruta Variedad de fruta natural				

PONLE *Verde* COLOR A TU PLATO

BENEFICIOS

- Ayudan a fortalecer huesos y dientes
- Apoyan la salud del corazón y la vista
- Promueven la digestión y depuración del cuerpo
- Aportan energía natural y reducen la fatiga
- Refuerzan el sistema inmunológico

SABÍAS QUE...

Los alimentos verdes obtienen su color de compuestos como la **clorofila**, que ayuda a desintoxicar el organismo y es un potente regenerador celular.

Además, muchas frutas y verduras verdes contienen **luteína, vitamina C, ácido fólico y potasio**, esenciales para la salud visual, cerebral y cardiovascular.

CUÁLES SON?

Frutas: Manzana verde, kiwi, uvas verdes, lima.

Verduras: espinaca, brócoli, apio, lechuga, pepino, repollo, pimentón verde, arvejas, porotos verdes, palta.



Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa Santiago

MENÚ ESPECIAL

10 DE JUNIO



Prepáralo tú mismo!

Guacamole suave para untar

Ingredientes

Solo necesitas:

- 1 palta madura
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Cilantro a gusto
- Sal a gusto
- Bastones de pepino, zanahoria, apio o pan pita para acompañar

Preparación

1. En un bowl, muele la palta con un tenedor hasta que quede suave.
2. Agrega la cebolla picada en cuadritos, el limón, el aceite y mezcla bien.
3. Añade una pizca de sal, las ramitas de cilantro y revuelve.
4. Sirve con bastones de verduras o triángulos de pan pita tostado.

*Como recomendación, esta salsa queda increíble en fajitas



mediterránea