

Julio
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 30	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
SALAD BAR		Apio Betarraga 	Tomate Pepino	Lechuga con espinacas Choclo	Lechuga escarola Tomate
PLATO DE FONDO	MENU JUNIO	Pechuga de pollo arvejada	Juliana de vacuno primavera	Omelette de jamón de pavo queso	Nuggets de reineta
ACOMPAÑAMIENTO		Arroz graneado	Puré de papas	Coditos	Arroz con choclo
POSTRES		Yogurt de frutilla	Macedonia	Compota de fruta	Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Apio Zanahoria	Lechugas mixtas Primavera	Pepino Repollo morado	Mix de hojas verdes Zanahoria rallada	Mix 4 colores Tomate
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo grillé	Lentejas guisadas con quínoa	Salsa alfredo	Vacuno con salsa bourguignon	Pollo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas	*	Corbatitas	Arroz blanco 	Papas bastón al horno
POSTRES	Helado palito	Variedad de fruta natural	Yogurt	Mousse de chocolate con salsa de frambuesa	Jalea con fruta

	Lunes 30	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
SALAD BAR		Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Tomate Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebré de lentejas Tomate Repollo con cilantro
PLATO DE FONDO	MENU JUNIO	Pechuga de pollo arvejada PONLE COLOR A TU PLATO	Juliana de vacuno primavera	Omelette de jamón de pavo queso	Nuggets de reineta
ACOMPAÑAMIENTO		Arroz graneado	Puré de papas	Coditos	Arroz con choclo
POSTRES		Tarta de yogur de frutilla Sémola con leche y salsa de frambuesa Variedad de fruta natural	Cremé 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 Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Primavera	Lechuga costina Rapollo morado Tomate Pepino	Mix de hojas verdes Porotos verdes con tomate Zanahoria rallada Betarraga
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo grillé	Lentejas guisadas con quinoa	Salsa alfredo	Vacuno con salsa bourguignón	Pollo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas	*	Corbatitas	Arroz blanco	Papas bastón al horno
POSTRES	Mousse Helado palito Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Macedonia Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Crêpes Mousse de chocolate con salsa de frambuesa Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural



	Lunes ³⁰	Martes ⁰¹	Miércoles ⁰²	Jueves ⁰³	Viernes ⁰⁴
SALAD BAR		Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Apio	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		Cazuela de vacuno Pechuga de pollo arvejada	Juliana de vacuno primavera Croquetas de garbanzo atomatadas caseras Cous cous con verduras Puré de papas	Cubos de pollo al jugo Omelette de jamón de pavo queso Spaghetti Charquicán de verduras	Nuggets de reineta Lasaña de carne con verduras Arroz con choclo
ACOMPAÑAMIENTO	MENU JUNIO	Arroz graneado 			
VEGETARIANO		Tortilla de porotos verdes	Croquetas de garbanzo atomatadas caseras	Omelette de espinaca queso	Lasaña vegetariana
POSTRES		Tarta de yogurt de frutilla Sémola con leche y salsa de frambuesa Variedad de fruta natural	Crémé 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		Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Primavera	Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	Mix de hojas verdes Porotos verdes con tomate Zanahoria rallada Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
PLATO DE FONDO		Albóndigas de vacuno a la húngara Lentejas guisadas con quinoa Arroz con pimentones	Estofado de vacuno Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Vacuno con salsa bourguignon Croqueta de atún 	Pulpa de cerdo con salsa a las finas hierbas Pollo asado Quífaros Papas bastón al horno
ACOMPAÑAMIENTO		Papas doradas Guiso de porotos verdes	Corbatitas	Arroz graneado Ratatouille	
VEGETARIANO		Lentejas guisadas con quinoa	Charquican de verduras con huevo	Lasaña con berenjenas	Burrito de porotos negros
POSTRES		Pastel 3 leches Macedonia Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Crêpes Mousse de chocolate con salsa de frambuesa Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural

PONLE *Rojo* COLOR A TU PLATO

SABÍAS QUE...

Los alimentos rojos deben su color a compuestos como el licopeno y las antocianinas, poderosos antioxidantes que ayudan a proteger el corazón y a mantener la piel y las defensas fuertes.

BENEFICIOS

- Fortalecen el sistema inmune
- Protegen el corazón y la circulación
- Cuidan la piel y la vista
- Tienen efecto antiinflamatorio
- Son ricas en vitamina C y antioxidantes

CUÁLES SON?

Frutas: frutilla, sandía, guinda, manzana roja, frambuesa, granada.

Verduras: tomate, pimentón rojo, rabanito, ají rojo.



Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa Santiago

MENÚ ESPECIAL

1 DE JULIO

Prepáralo tú mismo! Sopa de tomatón

Ingredientes

Solo necesitas:

- 1 tomate grande, pelado y picado
- 1 pimentón rojo picado, sin semillas
- 1 zanahoria mediana, en cubitos
- ¼ cebolla pequeña (opcional)
- 1 taza de agua o caldo de verduras
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación

1. Cocina la zanahoria con el tomate, el pimentón y la cebolla hasta que estén blandos.
2. Lleva todo a la licuadora con el agua o caldo.
3. Agrega un chorrito de aceite de oliva y sal.
4. Licúa hasta obtener una crema suave y homogénea.
5. Sirve tibia, acompañada de crutones o un poco de queso rallado.

* Si quieres un sabor más suave, puedes agregar un poco de leche al final para hacerla más cremosa.



mediterránea