

Agosto  
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.

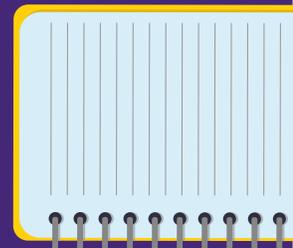
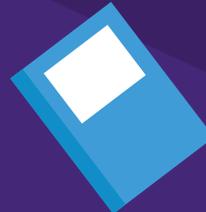
¡Síguenos en nuestras redes!

[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



	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
<b>SALAD BAR</b>					Tomate Pepino
<b>PLATO DE FONDO</b>	<b>MENU JULIO</b>	<b>MENU JULIO</b>	<b>MENU JULIO</b>	<b>MENU JULIO</b>	Pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>					Papas bastón horneadas
<b>POSTRES</b>					Jalea con fruta
<b>SALAD BAR</b>	Primavera Lechuga escarola	Mix 4 colores Tomate	Apio Betarraga	Pepino Tomate	Porotos verdes Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Estofado de vacuno	Asado alemán	Pulpa de cerdo caramelizada	Vacuno al jugo	Nuggets de pollo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	*	Arroz graneado	Puré de papas	Espirales al perejil	Papas bastón horneadas
<b>POSTRES</b>	Macedonia	Yogurt	Compota de fruta	Variedad de fruta natural	Jalea con yogurt
<b>SALAD BAR</b>	Brócoli Betarraga	Lechugas mixtas Tomate	Zanahoria Apio <b>PONLE COLOR A TU PLATO</b>	Pepino Tomate	<b>FERIADO</b>
<b>PLATO DE FONDO</b>	Cerdo asado	Stroganoff de vacuno	Croqueta de atún	Lentejas guisadas con quínoa	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz y flan de verduras	Quífaros	Arroz graneado	*	
<b>POSTRES</b>	Macedonia	Variedad de fruta natural	Compota de fruta	Jalea con fruta	
<b>SALAD BAR</b>	Pepino Mix griego	Lechugas mixtas Zanahoria	Mix 4 colores Tomate	Apio Betarraga	Tomate Lechugas mixtas
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo a la plancha	Churrasco de vacuno	Porotos guisados con tallarines	Pulpa de cerdo asada	Dados de pollo al orégano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz al cilantro	Papas bastón al horno	*	Arroz graneado	Mostaccioli y verduras salteadas
<b>POSTRES</b>	Jalea con yogurt	Compota mixta	Macedonia	Yogurt	Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Coliflor	Apio Betarraga	Tomate Pepino	Lechuga con espinacas Zanahoria	Lechuga escarola Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Salsa boloñesa	Pechuga de pollo arvejada	Juliana de vacuno a la primavera	Pollo crispy 	Varitas de merluza
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Espirales	Arroz graneado	Coditos	Papas bastón al horno	Arroz con choclo
<b>POSTRES</b>	Macedonia	Yogurt	Variedad de fruta natural	Compota de fruta	Jalea con fruta

	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
<b>SALAD BAR</b>					Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
<b>PLATO DE FONDO</b>					Pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO	Papas bastón horneadas
<b>POSTRES</b>					Torta de manjar merengue Sémola con leche Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Repollo morado Primavera Zanahoria	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Pepino	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Porotos verdes Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Estofado de vacuno	Asado alemán	Pulpa de cerdo caramelizada	Vacuno al jugo	Nuggets de pollo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	*	Arroz graneado	Puré de papas	Espirales al perejil	Papas bastón horneadas
<b>POSTRES</b>	Macedonia Yogurt americano Variedad de fruta natural	Empolvado Flan de leche Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota de fruta Variedad de fruta natural	Leche nevada Manzana asada Variedad de fruta natural	Queque mármol Jalea con yogurt Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Choclo con cilantro	Lechuga escarola Ensalada bretona Zanahoria Apio <b>PONLE COLOR A TU PLATO</b>	Lechuga costina Betarraga Pepino Tomate	<b>FERIADO</b>
<b>PLATO DE FONDO</b>	Cerdo asado	Stroganoff de vacuno	Croqueta de atún	Lentejas guisadas con quínoa	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz y flan de verduras	Quífaros	Arroz graneado	*	
<b>POSTRES</b>	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Variedad de fruta natural	Leche asada Compota de fruta Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Jalea con fruta Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Tomate Coliflor con brócoli	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo a la plancha	As italiano	Porotos guisados con tallarines	Pulpa de cerdo asada	Dados de pollo al orégano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz al cilantro	Papas bastón al horno	*	Arroz graneado	Mostaccioli y verduras salteadas
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Chandelle Compota mixta Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Porotos verdes Coliflor con pimentón rojo Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ceviche de lentejas Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Tomate Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Betarraga Coleslaw <b>USA</b>	Lechuga escarola Garbanzos con pimentón Tomate Repollo con cilantro
<b>PLATO DE FONDO</b>	Salsa boloñesa	Pechuga de pollo arvejada	Juliana vacuno a la primavera	Pollo crispy	Varitas de merluza
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Espirales	Arroz graneado	Coditos	Papas bastón al horno	Arroz con choclo
<b>POSTRES</b>	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Cremé Manzana asada Variedad de fruta natural	Natilla de cheesecake Pie de manzana Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Leche asada Variedad de fruta natural

	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
<b>SALAD BAR</b>					Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
<b>PLATO DE FONDO</b>					Hamburguesa vacuno casera Trutro de pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO	Arroz primavera Papas bastón horneadas
<b>VEGETARIANO</b>					Hamburguesa de soya
<b>POSTRES</b>					Torta de manjar merengue Sémola con leche Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Repollo morado Primavera Zanahoria	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Pepino	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Porotos verdes Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo con salsa de naranja Estofado de vacuno Coditos	Asado alemán Porotos guisados con tallarines Arroz a las finas hierbas	Pulpa de cerdo caramelizada Tortilla de champiñón, pimentón y queso Cous cous exótico Puré de papas	Vacuno al jugo Merluza apanada	Nuggets de pollo Croqueta de vacuno
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Salsa boloñesa de soya	Porotos guisados con tallarines	Tortilla de champiñón, pimentón y queso	Espirales al perejil Guiso de verduras	Arroz primavera Papas bastón al horno
<b>VEGETARIANO</b>	Salsa boloñesa de soya	Porotos guisados con tallarines	Tortilla de champiñón, pimentón y queso	Quesillo apanado	Croqueta de soya
<b>POSTRES</b>	Macedonia Yogurt americano Variedad de fruta natural	Empolvado Flan de leche Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota de fruta Variedad de fruta natural	Leche nevada Manzana asada Variedad de fruta natural	Queque mármol Jalea con yogurt Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Choclo con cilantro	Lechuga escarola Ensalada bretona Zanahoria Apio <b>PONLE COLOR A TU PLATO</b>	Lechuga costina Betarraga Pepino Tomate	<b>FERIADO</b>
<b>PLATO DE FONDO</b>	Vacuno arvejado Chuleta de cerdo asada	Cazuela de pollo Strogonoff de vacuno	Pastel de papas Croqueta de atún	Dados de pollo con verduras salteadas Lentejas guisadas con quinoa Puré de papas	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Flan de verduras Arroz con fideos cabello	Tallarines	Arroz exótico		
<b>VEGETARIANO</b>	Omelette de palmitos queso	Strogonoff de carne de soya	Pastel de papas con pino de soya	Lentejas guisadas con quinoa	
<b>POSTRES</b>	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Flan de leche Variedad de fruta natural	Leche asada Compota de fruta Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Jalea con fruta Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Coliflor con brócoli	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo con salsa de champiñones Tortilla porotos verd. choclo Arroz al cilantro Guiso de quinoa	As italiano Merluza apanada	Hamburguesa vacuno casera Porotos guisados con tallarines Puré de papas	Pulpa de cerdo al merkén Carbonada de vacuno	Vacuno al pomodoro Dados de pollo al orégano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quesillo apanado	Panaché de verduras Papas bastón al horno		Arroz graneado	Mostaccioli Verduras salteadas
<b>VEGETARIANO</b>	Quesillo apanado	Sándwich de hamburguesa de soya italiano	Porotos guisados con tallarines	Carbonada con carne de soya	Hamburguesa de porotos negros
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Chandelle Compota mixta Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavaois Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Porotos verdes Coliflor con pimentón rojo Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ceviche de lentejas Apio	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Betarraga Coleslaw <b>USA</b>	Lechuga escarola Garbanzos con pimentón Tomate Repollo con cilantro
<b>PLATO DE FONDO</b>	Lomo de cerdo con salsa de naranja Salsa boloñesa Espirales Papas doradas	Cazuela de vacuno Pechuga de pollo arvejada	Juliana vacuno a la primavera Croquetas de garbanzo con salsa de albahaca tomate Spaghetti Puré de papas	Pollo crispy Pastel de carne: Meatloaf	Varitas de merluza Albódigas de vacuno a la húngara Arroz con choclo Charquicán de verduras
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Salsa boloñesa de soya	Arroz graneado	Croquetas de garbanzo con salsa de albahaca tomate	Cous cous con verduras Papas bastón al horno	Albódigas de soya a la húngara
<b>VEGETARIANO</b>	Salsa boloñesa de soya	Ajiaco con carne de soya		Macarrones con queso	
<b>POSTRES</b>	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Cremé Manzana asada Variedad de fruta natural	Natilla de cheesecake Pie de manzana Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Leche asada Variedad de fruta natural

## SABÍAS QUE...

Los vegetales y frutas blancos aportan una gran cantidad de fibra y alicina. La alicina es un excelente antioxidante que ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, hipercolesterolemia y accidentes cardiovasculares. Además, tienen un alto contenido de magnesio y potasio. El magnesio ayuda a sentirte más activo y el potasio ayuda a mantener la musculatura en condiciones normales.

Una buena forma de aprovechar los beneficios de la alicina es rallar ajo y macerarlo en aceite de oliva o maravilla, lo puedes incorporar a tus preparaciones (recomendación 1 cda) tanto frías como calientes. Te servirá como potenciador del sabor y aportará todo el poder saludable de la alicina.

## CUÁLES SON?

**Frutas:** Plátano (después de pelarlas), pera, manzana, uva blanca, alcayota, chirimoya.

**Verduras:** Cebolla, ajo, puerro, coliflor, repollo, champiñones, papas, cebollines (parte blanca), dientes de dragón, porotos granados.

# PONLE *Blanco* COLOR A TU PLATO

## BENEFICIOS

- Propiedades antivirales y antibacterianas, gracias a los fitoquímicos
- La alicina te ayuda a disminuir los niveles de colesterol y a reducir la presión arterial.
- Reducen los niveles de glucosa en la sangre.
- Contienen minerales como potasio y magnesio, que tienen propiedades anticancerígenas



Lycée Antoine de Saint-Exupéry  
Corporación Educacional Alianza Francesa Santiago

MENÚ ESPECIAL

# 13 DE AGOSTO

## Prepáralo tú mismo! *Smoothie de plátano manzana y avena*

### Ingredientes

#### Solo necesitas:

- ½ manzana
- ½ plátano maduro
- ½ taza de avena
- 250 ml de leche líquida o bebida vegetal según sea tu preferencia
- Para endulzar puedes usar miel o el endulzante que desees

### Preparación

1. Pela el plátano, pica la manzana (pide ayuda a un mayor de edad), coloca la avena, la leche y procesa en una licuadora (siempre pide ayuda para este paso)
2. Si consideras que la mezcla es muy espesa puedes agregar un poco más de leche.
3. Sirve en vasos y disfruta!

\*Como recomendación, espolvorea un poquito de canela después de servir en el vaso, queda con un sabor increíble!

# mediterránea

