

Septiembre
2025

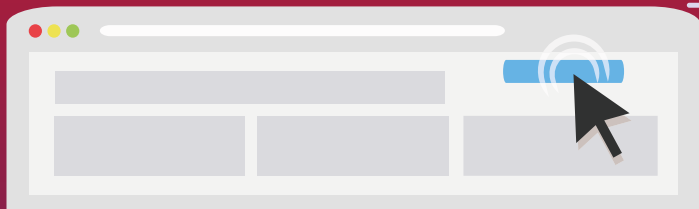


Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

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.

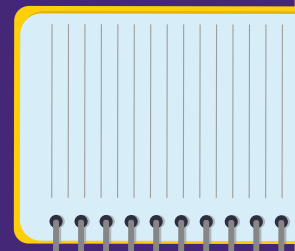
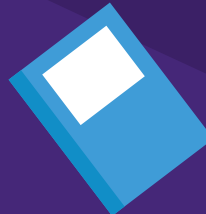
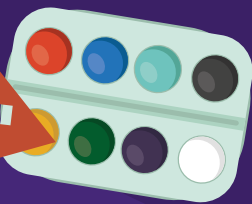
¡Síguenos en nuestras redes!

mediterranea_chile

Mediterránea Chile

www.mediterranea-group.cl

mediterránea



mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01	02	03	04	05
SALAD BAR	Apio Zanahoria	Lechugas mixtas Betarraga	Lechuga escarola Choclo	Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Tomate
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Lentejas guisadas con quínoa	Croqueta de atún casera	Estofado de vacuno	Hamburguesa de vacuno
ACOMPAÑAMIENTO	Canutones	*	Arroz exótico	*	Papas bastón horneadas
POSTRES	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta	Macedonia	Yogurt	Compota de fruta
	08	09	10	11	12
SALAD BAR	Pepino Mix griego	Lechugas mixtas Zanahoria	Mix 4 colores Betarraga	Tomate Choclo	Porotos verdes Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pollo arvejado	Tomaticán	Porotos guisados con tallarines	Asado de vacuno	Omelette de jamón queso
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales al oliva	Arroz graneado	*	Papas al cilantro	Arroz primavera
POSTRES	Jalea con fruta	Yogurt	Compota de fruta	Chilenitos	Variedad de fruta natural
	22	23	24	25	26
SALAD BAR	Lechuga costina Choclo	Porotos verdes Betarraga	Coliflor Zanahoria cubo	Brócoli Tomate	Choclo Pepino
PLATO DE FONDO	Carne al horno	Pechuga de pollo al jugo	Lomo de cerdo a las finas hierbas	Lentejas guisadas	Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado y bouquetier de verduras	Papas bastón al horno	Spaguetti	*	Corbatitas
POSTRES	Variedad de fruta natural	Compota de fruta	Jalea con fruta	Yogurt	Macedonia
	29	30	01	02	03
SALAD BAR	Lechuga escarola Tomate	Betarraga Apio			
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno a la húngara	Bistec de vacuno			
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Mostaccioli al cilantro	MENU OCTUBRE	MENU OCTUBRE	MENU OCTUBRE
POSTRES	Macedonia	Compota de fruta			

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01	02	03	04	05
SALAD BAR	Lechuga escarola Apio Zanahoria Repollo morado	Lechugas mixtas Betarraga Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Apio
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Lentejas guisadas con quínoa	Croqueta de atún casera	Estofado de vacuno	Sándwich hamburguesa queso
ACOMPAÑAMIENTO	Canutones	*	Arroz exótico	*	Papas bastón horneadas
POSTRES	Bavaroise Helado palito Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Leche nevada Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Queque Chandelle casero Variedad de fruta natural	Panacota Compota de fruta Variedad de fruta natural
	08	09	10	11	12
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Betarraga Coliflor con brócoli	Lechugas mixtas Choclo Ensalada chilena Zanahoria con pasas	Lechugas escarola Porotos verdes Zanahoria Betarraga con cilantro
PLATO DE FONDO	Pollo arvejado	Tomaticán	Porotos guisados con tallarines	Asado de vacuno	Omelette de jamón queso
ACOMPAÑAMIENTO	Espirales al oliva	Arroz graneado	*	Papas al cilantro	Arroz primavera
POSTRES	Yogurt americano Macedonia Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Cremé Variedad de fruta natural	Sémola con leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Chilenitos Mote con huesillos Variedad de fruta natural	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural
	22	23	24	25	26
SALAD BAR	Lechuga costina Choclo Tomate Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Pebre de lentejas Porotos verdes	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Coliflor Repollo con cilantro	Lechuga con espinacas Brócoli Tomate Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Zanahoria con pasas Choclo con betarraga Pepino
PLATO DE FONDO	Carne al horno	Pizza napolitana	Lomo de cerdo a las finas hierbas	Lentejas guisadas	Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado y bouquetier de verduras	Papas bastón al horno	Spaguetti	*	Corbatitas
POSTRES	Cremé Helado palito Variedad de fruta natural	Torta casera Compota de fruta Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Leche asada Compota de fruta Variedad de fruta natural	Empolvados Macedonia Variedad de fruta natural
	29	30	01	02	03
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Repollo	Lechugas mixtas Apio Betarraga Choclo			
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno a la húngara	Bistec de vacuno			
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Mostaccioli al cilantro	MENU OCTUBRE	MENU OCTUBRE	MENU OCTUBRE
POSTRES	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota de fruta Variedad de fruta natural			

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01	02	03	04	05
SALAD BAR	Lechuga escarola Apio Zanahoria Repollo morado	Lechugas mixtas Betarraga Tomate Coliflor	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Apio
PLATO DE FONDO	Carne a la provenzal Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pollo a la cuernavaca Lentejas guisadas con quínoa	Lasaña boloñesa Croqueta de atún casera	Trutro de pollo asado Estofado de vacuno	Chuleta de cerdo asada Sandwich hamburguesa queso
ACOMPAÑAMIENTO	Guiso de zapallo italiano Canutones	Papas doradas	Arroz exótico	Tallarines atomatados	Arroz graneado Papas bastón horneadas
VEGETARIANO	Omelette de palmitos queso	Lentejas guisadas con quínoa	Lasaña boloñesa con pino de carne de soya	Croqueta de quínoa	Sandwich con hamburguesa de soya queso
POSTRES	Bavaroise Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle casero Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
	08	09	10	11	12
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Betarraga Coliflor con brócoli	Lechugas mixtas Choclo Ensalada chilena Zanahoria con pasas	Lechugas escarola Porotos verdes Zanahoria Betarraga con cilantro
PLATO DE FONDO	Pollo arvejado Merluza apanada	Tomaticán Lomo de cerdo a la naranja	Croquetas de vacuno Porotos guisados con tallarines Cous cous con verduras salteadas	Asado de vacuno Trutro de pollo al chimichurri	Charquicán Omelette de jamón queso
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas piamontesa Espirales al oliva	Arroz graneado Budin de verduras	Porotos guisados con tallarines	Papas al cilantro Pastelera de choclo	Arroz primavera
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Tomaticán de carne de soya	Porotos guisados con tallarines	Pastel de choclo con pino de soya	Charquicán de carne de soya
POSTRES	Yogurt americano Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Sémola con leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Chilenitos Mote con huesillos Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
	22	23	24	25	26
SALAD BAR	Lechuga costina Choclo Tomate Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Pebre de lentejas Porotos verdes	Lechugas mixtas Zanahoria cubo Coliflor Repollo con cilantro	Lechuga con espinacas Brócoli Tomate Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Zanahoria con pasas Choclo con betarraga Pepino
PLATO DE FONDO	Tortilla champiñon queso Carne al horno	Pizza napolitana Pechuga de pollo al jugo	Pastel de choclo Lomo de cerdo a las finas hierbas Spaguetti	Cubos de pollo en su salsa Lentejas guisadas	Croqueta de reineta Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Bouquetier de verduras Arroz graneado	Cous cous primavera Papas bastón al horno		Papas a la provenzal (perejil y ajo)	Verduras al romero Corbatitas
VEGETARIANO	Hamburguesa de quínoa	Pizza vegetariana	Pastel de choclo con pino de carne de soya	Lentejas guisadas	Salsa boloñesa de soya
POSTRES	Cremé Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta casera Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvados Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
	29	30	01	02	03
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Repollo	Lechugas mixtas Apio Betarraga Choclo			
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno a la húngara Porotos granados al pilco	Vacuno con cebolla caramelizada Merluza apanada Mostaccioli al cilantro Chaufa de quínoa			
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz con pimentones		MENU OCTUBRE	MENU OCTUBRE	MENU OCTUBRE
VEGETARIANO	Porotos granados al pilco	Omelette de cebolla, choclo, tomate, queso			
POSTRES	Flan de leche Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural			

El mes de las
**Fiestas
patrias**
Disfrútalas con energía y salud



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

**MENÚ ESPECIAL
11 DE SEPTIEMBRE**

Nutritips! *mediterránea*

- ✓ **Hidrátate bien:** Bebe suficiente agua durante el día, así tendrás más energía para bailar, jugar y pasarlo bien.
- ✓ **No olvides las verduras:** Acompaña tu anticucho con tomate, pimentón o champiñones, así será más colorido y saludable.
- ✓ **Muévete mucho:** Aprovecha los juegos típicos como la rayuela, la cuerda o la carrera en saco para mantenerte activo.
- ✓ **Equilibrio en el plato:** No se trata de dejar de comer lo rico, sino de mezclar: un poco de empanada, un poco de ensalada.
- ✓ **Dulces con medida:** El mote con huesillo o un pedazo de torta está bien, pero recuerda que lo mejor es disfrutar sin exceso.
- ✓ **Evita los excesos:** Come hasta sentirte satisfecho, no hasta quedar sin ganas de moverte.

mediterránea

