

Octubre
2025

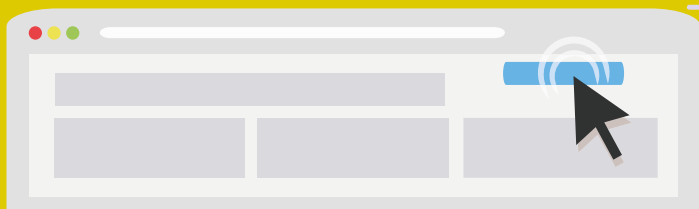


Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

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.

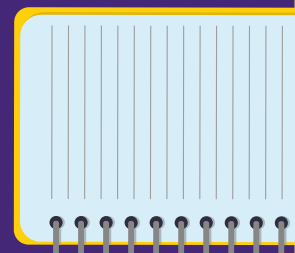
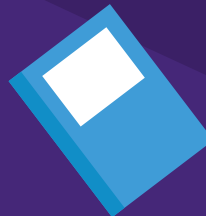
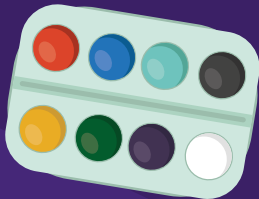
¡Síguenos en nuestras redes!

mediterranea_chile

Mediterránea Chile

www.mediterranea-group.cl

mediterránea



mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	29	30	01	02	03
SALAD BAR			Tomate Pepino	Lechuga escarola Choclo	Apio Mix 4 colores
PLATO DE FONDO	MENU SEPTIEMBRE	MENU SEPTIEMBRE	Lasaña boloñesa	Lomito de cerdo a la plancha	Estofado de pollo
ACOMPAÑAMIENTO			*	Papas bastón al horno	*
POSTRES			Jalea con yogurt	Variedad de fruta natural	Yogurt
	06	07	08	09	10
SALAD BAR	Pepino Zanahoria	Mix 4 colores Tomate	Apio Betarraga	Zanahoria Repollo morado	Lechuga Tomate
PLATO DE FONDO	Salsa italiana	Croquetas de atún	Pechuga de pollo asada	Lomo de cerdo al orégano	Pastel de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	Papas al cilantro	Arroz graneado	Cous cous exótico	*
POSTRES	Variedad de fruta natural	Yogurt	Macedonia	Compota de fruta	Flan de vainilla
	13	14	15	16	17
SALAD BAR	Tomate Pepino	Mix 4 colores Betarraga	Lechuga costina Zanahoria	Apio Choclo	Lechugas mixtas Betarraga
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo al jugo	Croquetas de vacuno	Tomaticán de vacuno	Aji de gallina	Lentejas guisadas
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas	Corbatitas al cilantro	Papas doradas	Arroz perla	*
POSTRES	Compota de fruta	Variedad de fruta natural	Yogurt	Jalea con fruta	Macedonia
	20	21	22	23	24
SALAD BAR	Apio Zanahoria	Lechugas mixtas Betarraga	Tomate Mix 4 colores	Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Choclo
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pollo con salsa a las finas hierbas	Cerdo asado	Dados de pollo con verduras salteadas	Merluza apanada
ACOMPAÑAMIENTO	Canutones	Arroz exótico	Papas doradas	Arroz chaufán	Puré de papas
POSTRES	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta	Macedonia	Yogurt	Compota de fruta

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	29	30	01	02	03
SALAD BAR			Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Choclo Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Tomate
PLATO DE FONDO			Lasaña boloñesa	Sándwich lomito italiano	Estofado de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	MENU SEPTIEMBRE	MENU SEPTIEMBRE	*	Papas bastón al horno	*
POSTRES			Pastel vasco Ilusión Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Volteado de manzana Compota de fruta Variedad de fruta natural
	06	07	08	09	10
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Apio Pepino	Lechuga escarola Mix 4 colores Ensalada chilena Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Betarraga Apio con choclo	Lechuga costina Repollo morado Zanahoria Pepino	Lechuga escarola Tomate Betarraga Ceviche de mote
PLATO DE FONDO	Salsa italiana	Croquetas de atún	Pechuga de pollo asada	Lomo de cerdo al orégano	Pastel de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	Papas al cilantro	Arroz graneado	Cous cous exótico	*
POSTRES	Mousse Helado palito Variedad de fruta natural	Queque Sémola con leche Variedad de fruta natural	Leche asada Macedonia Variedad de fruta natural	Chandelle casero Compota de fruta Variedad de fruta natural	Tarta de limón Flan de vainilla Variedad de fruta natural
	13	14	15	16	17
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Betarraga	Lechuga costina Mix de repollo Brócoli Zanahoria	Lechuga escarola Tomate Choclo con cilantro Pebre de lentejas	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo al jugo	Croquetas de vacuno	Tomaticán de vacuno	Aji de gallina	Lentejas guisadas
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas	Pastelera de choclo o Corbatitas al cilantro	Papas doradas	Arroz perla	*
POSTRES	Cremé Compota de fruta Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Brazo de reina Bavaroise Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea Macedonia Variedad de fruta natural
	20	21	22	23	24
SALAD BAR	Lechuga escarola Apio Zanahoria Repollo morado	Lechugas mixtas Betarraga Pepino Ensalada chacarera	Lechuga escarola Apio Tomate Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Tomate Choclo con cilantro Ensalada bretona
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pollo con salsa a las finas hierbas	Cerdo asado	Dados de pollo con verduras salteadas	Merluza apanada
ACOMPAÑAMIENTO	Canutones	Arroz exótico	Papas doradas	Arroz chaufán	Puré de papas
POSTRES	Bavaroise Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Helado palito Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural	Tartaleta de huevo Flan de leche Variedad de fruta natural	Panacota Macedonia Variedad de fruta natural

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	29	30	01	02	03
SALAD BAR			Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Choclo Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Tomate
PLATO DE FONDO			Lasaña boloñesa Tortilla de champiñón, pimentón y queso Arroz exótico	Pechuga de pollo al jugo Sándwich lomito italiano	Dados de vacuno al jugo Estofado de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	MENU SEPTIEMBRE	MENU SEPTIEMBRE		Risotto de mote Papas bastón al horno	Spaguetti
VEGETARIANO			Tortilla de champiñón, pimentón y queso	Sándwich hamburguesa de soya italiana	Estofado de carne de soya
POSTRES			Pastel vasco Ilusión Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Volteado de manzana Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
	06	07	08	09	10
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Apio Pepino	Lechuga escarola Mix 4 colores Ensalada chilena Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Betarraga Apio con choclo	Lechuga costina Repollo morado Zanahoria Pepino	Lechuga escarola Tomate Betarraga Ceviche de mote
PLATO DE FONDO	Salsa italiana Omelette de jamón de pavo queso Quífaros Panaché de verduras	Vacuno mechado Croquetas de atún	Pechuga de pollo asada Porotos granados con mazamorra Arroz graneado	Charquicán de vacuno Lomo de cerdo al orégano	Pastel de papas Goulash de pollo
ACOMPAÑAMIENTO		Budín de verduras Papas al cilantro		Cous cous exótico	Arroz al curry
VEGETARIANO	Omelette de palmitos queso	Croquetas de soya	Porotos granados con mazamorra	Charquicán de verduras con huevo	Pastel de papas con pino de soya
POSTRES	Mousse Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Chandelle casero Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Tarta de limón Flan de vainilla Jalea diet Variedad de fruta natural
	13	14	15	16	17
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Betarraga	Lechuga costina Mix de repollo Brócoli Zanahoria	Lechuga escarola Tomate Choclo con cilantro Pebre de lentejas	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo al limón Lomo de cerdo al jugo	Croquetas de vacuno Tortilla de porotos verdes	Tomaticán de vacuno Varitas de merluza apanada	Aji de gallina Vacuno mechado	Lentejas guisadas Hamburguesa de vacuno con salsa de champiñones Espirales
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas Chaufa de quínoa	Corbatitas al cilantro Pastelera de choclo	Papas doradas Verduras salteadas	Arroz perla Papas bastón al horno	
VEGETARIANO	Quesadilla de champiñón choclo queso	Tortilla de porotos verdes	Tomaticán de carne de soya	Hamburguesa de quínoa	Lentejas guisadas
POSTRES	Cremé Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Bavaroise Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
	20	21	22	23	24
SALAD BAR	Lechuga escarola Apio Zanahoria Repollo morado	Lechugas mixtas Betarraga Pepino Ensalada chacarera	Lechuga escarola Apio Tomate Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Tomate Choclo con cilantro Ensalada bretona
PLATO DE FONDO	Carne a la provenzal Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pollo con salsa a las finas hierbas Porotos guis. con tallarines Arroz exótico	Pastel de choclo Chuleta de cerdo asada	Chow mein de vacuno Dados de pollo con verduras salteadas Arroz chaufán	Merluza apanada Asado alemán con salsa de perejil Puré de papas Bouquetier de verduras
ACOMPAÑAMIENTO	Budín de verduras Canutones		Papas doradas		
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya	Porotos guis. con tallarines	Pastel de choclo con pino de soya	Salteado de verduras con quínoa	Asado alemán de soya con salsa de perejil
POSTRES	Bavaroise Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Tartaleta de huevo Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural

SABÍAS QUE...

Los tonos amarillos y anaranjados vienen de los carotenoides, como el betacaroteno, que además de dar color, se convierte en vitamina A, clave para la vista, la piel y las defensas. También están las xantofilas y flavonoides, que protegen tus células gracias a su poder antioxidante.

Estos alimentos son ricos en vitamina C, folatos y fibra, además de minerales como magnesio, potasio y algo de calcio. En conjunto, ayudan a fortalecer tu sistema inmune, mejorar la digestión y cuidar tu salud en general.

CUÁLES SON?

Frutas: Melón, limón, membrillo, pera, papayas, pepino (fruta), piña, maracuyá, plátano.

Verduras: Choclo, papas, pimentón amarillo.

PONLE *Amarillo* COLOR A TU PLATO

BENEFICIOS

- Promueven la salud del sistema digestivo y reducen el colesterol.
- Al contener folato, puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Contribuyen a mejorar la cicatrización y fortalecer el sistema inmunológico.



Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa Santiago

MENÚ ESPECIAL 10 DE OCTUBRE

Prepáralo tú mismo! *Helado de plátano saludable*

Ingredientes

Solo necesitas:

- 1 yogurt griego
- 2 plátanos (pelados y cortados en rodajas)

Preparación

1. Las rodajas de plátano deben ir al congelador por 2 horas
2. Una vez que el plátano esté congelado, en la juguera o vaso de tu minipimer (siempre pide ayuda a un adulto) coloca los ingredientes y procesa hasta lograr una mezcla muy cremosa
3. Sirve en una copa y a disfrutar tu helado saludable lleno de nutrientes!

**Como recomendación, coloca unas hojitas de hierba buena o menta, le dará un toque muy fresco a tu helado*



mediterránea