



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

# Minuta Almuerzo Funcionarios

¿Tienes dudas o consultas?



Puedes contactar al administrador del casino de tu colegio a través del siguiente correo (según corresponda la sede):

[administracionafvitacura@mediterranea-group.cl](mailto:administracionafvitacura@mediterranea-group.cl)  
[administracionafchamisero@mediterranea-group.cl](mailto:administracionafchamisero@mediterranea-group.cl)

¡Síguenos en nuestras redes!



[mediterranea\\_chile](https://www.instagram.com/mediterranea_chile)



[Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/mediterranea-chile)

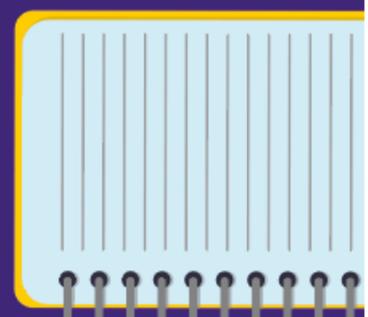
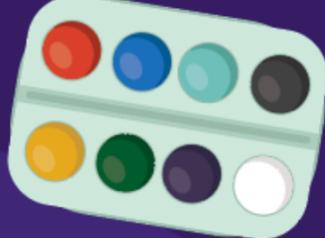


[www.mediterranea-group.cl](http://www.mediterranea-group.cl)

O puedes escanear este código QR



mediterránea



Octubre  
2025

# MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
<b>Sopa</b>			Sopa de carne con fideos	Crema de lentejas	Sopa de pollo con sémola
<b>Salad bar</b>			Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Choclo Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Tomate
<b>Salsa</b>			Limoneta con eneldo Salsa yogurt perejil	Limoneta con pimienta Kétchup	Vinagreta Pebre
<b>Plato de fondo</b>			Lasaña boloñesa Tortilla de champiñón, pimentón y queso	Pechuga de pollo al jugo Sándwich lomito italiano	Dados de vacuno al jugo Estofado de pollo
<b>Acompañamiento</b>			Arroz exótico	Risotto de mote Papas bastón al horno	Spaguetti
<b>Hipocalórico</b>			Ensaladas mixtas con huevos duros	Quiche de champiñones con ensalada de espinaca, betarraga, coliflor	Ensalada César
<b>Vegetariano</b>			Tortilla de champiñón, pimentón y queso Pastel vasco	Sándwich hamburguesa de soya italiana Natilla	Estofado de carne de soya Volteado de manzana
<b>Postres</b>			Ilusión Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<b>Sopa</b>	Crema de pollo	Sopa de carne con verduras	Crema de champiñones	Consomé de ave	Crema de choclo
<b>Salad bar</b>	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
<b>Salsa</b>	Limoneta al eneldo Pebre	Salsa yogurt ciboulette Mayonesa	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt perejil Pebre
<b>Plato de fondo</b>	Salsa italiana Omelette de jamón de pavo queso	Vacuno mechado Croquetas de atún	Pechuga de pollo asada Porotos granados con mazamorra con churrasco de cerdo	Charquicán de vacuno Lomo de cerdo al orégano	Pastel de papas Goulash de pollo
<b>Acompañamiento</b>	Quífaros Panaché de verduras	Budín de verduras Papas al cilantro	Arroz graneado	Cous cous exótico	Arroz al curry
<b>Hipocalórico</b>	Ensalada campesina (huevo)	Fajitas de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Quesillo con ensaladas mixtas	Hamburguesa de vacuno con ensalada de coliflor, tomate, pepino	Ensalada mediterránea (queso fresco)
<b>Vegetariano</b>	Omelette de palmitos queso Mousse	Croquetas de soya Queque	Porotos granados con mazamorra Leche asada	Charquicán de verduras con huevo Chandelle casero	Pastel de papas con pino de soya Tarta de limón
<b>Postres</b>	Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de vainilla Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<b>Sopa</b>	Crema de espárragos	Consomé de ave al huevo	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras	Sopa de pollo con sémola
<b>Salad bar</b>	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino	Lechugas mixtas Apio Mix 4 colores Betarraga	Lechuga costina Mix de repollo Brócoli Zanahoria	Lechuga escarola Tomate Apio Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
<b>Salsa</b>	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Vinagreta Salsa yogurt perejil	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa yogurt comino Pebre
<b>Plato de fondo</b>	Pechuga de pollo al limón Lomo de cerdo al jugo	Croquetas de vacuno Tortilla de porotos verdes	Tomatacán de vacuno Merluza a la vizcaína	Ají de gallina Lomo saltado	Lentejas guisadas Hamburguesa de vacuno con salsa de champiñones
<b>Acompañamiento</b>	Puré de papas Chaufa de quínoa	Corbatitas al cilantro Pastelera de choclo	Papas doradas Verduras salteadas	Arroz perla Papas bastón al horno	Espirales
<b>Hipocalórico</b>	Ensalada griega (quesillo)	Ensalada César	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Pechuga de pollo grillé con ensalada de apio zanahoria espinaca	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria
<b>Vegetariano</b>	Quesadilla de champiñón choclo queso Cremé	Tortilla de porotos verdes Crema catalana (casero)	Tomatacán de carne de soya Brazo de reina	Hamburguesa de quínoa Leche Asada	Lentejas guisadas Maicena con leche y jalea
<b>Postres</b>	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Bavaroise Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<b>Sopa</b>	Sopa de pollo con verduras	Crema de zapallo	Sopa de pollo con sémola	Crema de espárragos	Consomé de vacuno al huevo
<b>Salad bar</b>	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
<b>Salsa</b>	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Limoneta Pebre
<b>Plato de fondo</b>	Carne a la provenzal Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pollo con salsa a las finas hierbas Porotos guisados con tallarines y churrasco de cerdo	Pastel de choclo Chuleta de cerdo asada	Chow mein de vacuno Dados de pollo con verduras salteadas	Merluza apanada Asado alemán con salsa de perejil
<b>Acompañamiento</b>	Budín de verduras Canutones	Arroz exótico	Papas doradas	Arroz chaufán	Puré de papas Bouquetier de verduras
<b>Hipocalórico</b>	Ensalada César	Tortilla de porotos verdes con ensalada de espinaca, choclo, tomate	Ensalada griega (quesillo)	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo	Ensalada Nicoise (atún - huevo)
<b>Vegetariano</b>	Salsa boloñesa de soya	Porotos guisados con tallarines	Pastel de choclo con pino de soya	Salteado de verduras con quínoa	Asado alemán de soya con salsa de perejil
<b>Postres</b>	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

Sabores del mundo: China

## MINUTA DESAYUNO - ONCE

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
<b>Porción líquida</b>			Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>Sándwich desayuno</b>			Marraqueta Jamón de pollo Palta	Marraqueta Aliado Mantequilla	Frica Pasta de ave pimentón
<b>Sándwich once</b>			Hallulla Queso Tomate Brownie	Marraqueta Huevo revuelto Ensalada de fruta	Pizza napolitana Barra de proteína
	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<b>Porción líquida</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>Sándwich desayuno</b>	Frica Hamburguesa queso Sachet aderezos	Marraqueta Huevo revuelto	Frica Pasta de ave mayonesa	Hallulla Aliado Mantequilla	Hallulla Jamón de pollo Palta
<b>Sándwich once</b>	Marraqueta Pasta de ave palta Ensalada de fruta	Hallulla Queso Tomate Colegial	Marraqueta Huevo revuelto con jamón Yogurt con cereal	Frica Pasta de ave pimentón Barra de proteína	As italiano Sachet aderezos Yogurt con fruta
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<b>Porción líquida</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>Sándwich desayuno</b>	Marraqueta Lomito palta Sachet aderezos	Frica Pasta de ave mayonesa	Hallulla Tomate Palta	Marraqueta Huevo revuelto	Hallulla Aliado Mantequilla
<b>Sándwich once</b>	Hallulla Queso Mantequilla Barra de proteína	Marraqueta Huevo revuelto con queso Yogurt con cereal	Frica Pasta de ave pimentón Queque casero	Marraqueta Jamón de pollo Palta Yogurt con fruta	Pizza napolitana Ensalada de fruta
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<b>Porción líquida</b>	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
<b>Sándwich desayuno</b>	Frica Churrasco queso Sachet aderezos	Hallulla Pasta de ave pimentón	Marraqueta Huevo revuelto	Hallulla Aliado Mantequilla	Hallulla Jamón de pollo Palta
<b>Sándwich once</b>	Marraqueta Jamón de pollo Mantequilla Brownie	Marraqueta Queso Tomate Ensalada de fruta	Frica Pasta de ave mayonesa Yogurt con cereal	Marraqueta Queso Palta Barra de proteína	As italiano Sachet aderezos Yogurt con fruta

## MINUTA COLACION TRANSPORTABLE

	Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
<b>Porción líquida</b>			Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
<b>Sándwich casero</b>			Ave chacarero	Churrasco queso	Lomito tomate palta
<b>Fruta natural</b>			1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
<b>Barra de cereal o yogurt</b>			Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc
	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
<b>Porción líquida</b>	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
<b>Sándwich casero</b>	Pollo cebolla caramelizada palta	Ave chacarero	Churrasco porotos verdes aros de cebolla	Lomito tomate palta	Pollo huacamole
<b>Fruta natural</b>	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
<b>Barra de cereal o yogurt</b>	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Yogurt individual 120 cc	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<b>Porción líquida</b>	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
<b>Sándwich casero</b>	Churrasco queso tomate	Ave lechuga champiñón	Lomito queso palta	Churrasco porotos verdes queso	Ave palta tomate
<b>Fruta natural</b>	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
<b>Barra de cereal o yogurt</b>	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<b>Porción líquida</b>	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc	Jugo en caja 200 cc
<b>Sándwich casero</b>	Churrasco chacarero	Pollo cebolla caramelizada palta	Ave chacarero	Churrasco queso	Lomito tomate palta
<b>Fruta natural</b>	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
<b>Barra de cereal o yogurt</b>	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc