

Noviembre  
2025

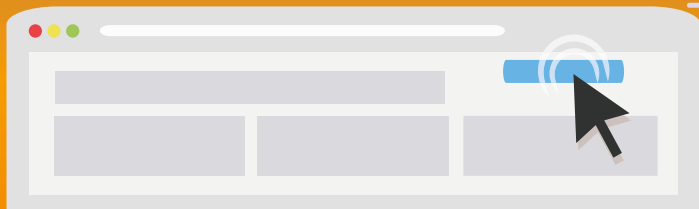


Lycée Antoine de Saint-Exupéry  
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

# 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.

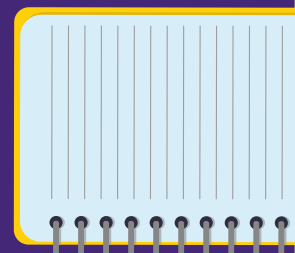
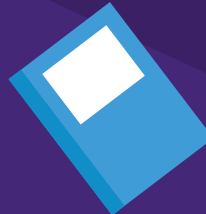
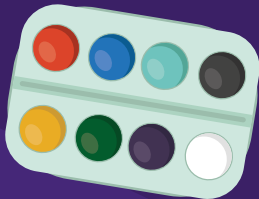
**¡Síguenos en nuestras redes!**

mediterranea\_chile

Mediterránea Chile

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

mediterránea



mediterránea



mediterránea

|                | Lunes03                                                                              | Martes04                                                                              | Miércoles05                                                                                             | Jueves06                                                                                    | Viernes07                                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| SALAD BAR      | Lechuga costina<br>Apio<br>Tomate<br>Repollo morado                                  | Lechuga escarola<br>Betarraga<br>Choclo<br>Porotos verdes                             | Lechugas mixtas<br>Zanahoria<br>Coliflor<br>Repollo morado                                              | Lechuga con espinacas<br>Brócoli<br>Tomate<br>Cochayuyo con salsa verde                     | Lechuga escarola<br>Zanahoria con pasas<br>Pebre de lentejas<br>Pepino                       |
| PLATO DE FONDO | Pechuga de pollo al jugo<br>Carne al horno                                           | Albódigas de vacuno<br>Lasaña de jamón y verduras                                     | Goulash de vacuno<br>Lomo de cerdo a las finas hierbas<br>Quífaros<br>Acelgas a la crema                | Cubos de pollo en su salsa<br>Porotos con tallarines y churrasco de cerdo<br>Arroz graneado | Croquetas de atún<br>Hamburg. vacuno atomatada                                               |
| ACOMPAÑAMIENTO | Pastelera de choclo<br>Arroz con pimentón                                            | Puré de papas y zapallo camote                                                        |                                                                                                         |                                                                                             | Chapsui de verduras<br>Papas asadas                                                          |
| VEGETARIANO    | Hamburguesa de quinoa                                                                | Lasaña con carne de soya y verduras                                                   | Goulash de carne de soya                                                                                | Porotos guisados con tallarines                                                             | Omelette de tomate queso                                                                     |
| POSTRES        | Cremé<br>Helado palito<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                    | Tartaleta de frutas<br>Mosaico de gelatina<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural | Sémola con leche<br>Macedonia<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                                | Leche asada<br>Compota de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                  | Empolvados<br>Ensalada de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                   |
| SALAD BAR      | Lechuga escarola<br>Zanahoria<br>Tomate<br>Repollo                                   | Lechugas mixtas<br>Cebolla asada al orégano<br>Betarraga<br>Choclo                    | Lechuga costina<br>Repollo morado<br>Ensalada chilena<br>Pepino                                         | Lechuga escarola<br>Pebre de mote<br>Zanahoria cubo con ciboulette<br>Betarraga             | Lechugas mixtas<br>Apio<br>Mix 4 colores<br>Tomate                                           |
| PLATO DE FONDO | Tomaticán de vacuno<br>Lomito de merluza austral apanada                             | Salsa boloñesa<br>Lentejas guisadas con arroz y huevo<br>Mostaccioli                  | Pechuga de pollo con salsa de champiñones<br>Pizza napolitana<br>Arroz exótico<br>Papas bastón al horno | Pastel de papas<br>Cerdo caramelizado                                                       | Ají de gallina<br>Cazuela de vacuno                                                          |
| ACOMPAÑAMIENTO | Papas doradas<br>Verduras asadas                                                     |                                                                                       |                                                                                                         | Espirales con verduras salteadas                                                            | Arroz perla                                                                                  |
| VEGETARIANO    | Tomaticán de carne de soya                                                           | Lentejas guisadas con arroz                                                           | Pizza vegetariana                                                                                       | Pastel de papas con pino de soya                                                            | Fritatta de espinaca y zapallo italiano                                                      |
| POSTRES        | Flan de leche<br>Compota de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural         | Suspiro limeño<br>Macedonia<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                | Pastel vasco<br>Ilusión<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                                      | Natilla<br>Ensalada de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                     | Volteado de manzana<br>Leche nevada<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural               |
| SALAD BAR      | Lechugas mixtas<br>Tomate<br>Apio con choclo<br>Pepino                               | Lechuga escarola<br>Mix 4 colores<br>Zanahoria<br>Repollo morado                      | Lechugas mixtas<br>Porotos verdes<br>Betarraga<br>Ensalada chilena                                      | Lechugas mixtas<br>choclo<br>repollo blanco<br>Zanahoria                                    | Lechuga escarola<br>Tomate<br>Betarraga<br>Ceviche de mote                                   |
| PLATO DE FONDO | Filetes de pollo crispy<br>Omelette de jamón de pavo queso                           | Vacuno mechado<br>Lomito de reineta apanada                                           | Salsa italiana<br>Garbanzos guisados y filetes de pollo<br>Quífaros                                     | Completo italiano<br>Asado de vacuno                                                        | Pastel de choclo<br>Dados de pollo en su salsa                                               |
| ACOMPAÑAMIENTO | Arroz al perejil<br>Panaché de verduras                                              | Puré de papas<br>Cous cous c/pimentones asados                                        |                                                                                                         | Arroz graneado<br>Papas horneadas                                                           | Tallarines al ciboulette                                                                     |
| VEGETARIANO    | Omelette de palmitos queso                                                           | Salteado de verduras con quinoa                                                       | Garbanzos guisados                                                                                      | Escalopa de quesillo                                                                        | Pastel de choclo con pino de soya                                                            |
| POSTRES        | Mousse<br>Compota de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                | Ensalada de fruta<br>Sémola con leche<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural      | Flan de leche<br>Macedonia<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                                   | Bavarois<br>Compota de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                     | Kuchen de miga<br>Helado palito<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                   |
| SALAD BAR      | Lechuga escarola<br>Coleslaw<br>Tomate<br>Pepino                                     | Lechugas mixtas<br>Apio<br>Mix 4 colores<br>Zanahoria                                 | Lechuga costina<br>Mix de repollo<br>Brócoli<br>Ensalada bretona                                        | Lechuga escarola<br>Ensalada chilena<br>Betarraga<br>Pepino                                 | Lechuga costina<br>Repollo morado<br>Zanahoria<br>Pepino                                     |
| PLATO DE FONDO | Lomo cerdo c/salsa barbecue<br>Hamburguesa de vacuno con queso                       | Lasaña boloñesa<br>Croqueta de reineta                                                | Pollo cordon bleu<br>Tortilla de porotos verdes                                                         | Pastel de papas<br>Porotos granados con mazamorra y churrasco de cerdo *                    | Paella a la valenciana<br>Croquetas con salsa bechamel<br>Papas salteadas                    |
| ACOMPAÑAMIENTO | Mostaccioli<br>Papas bastón al horno                                                 | Arroz primavera                                                                       | Ratatouille<br>Papas doradas                                                                            |                                                                                             |                                                                                              |
| VEGETARIANO    | Hamburguesa de soya con queso                                                        | Lasaña boloñesa con pino de carne de soya                                             | Quiche de espinaca choclo                                                                               | Porotos granados con mazamorra                                                              | Paella de verduras                                                                           |
| POSTRES        | Natilla de cheesecake<br>Compota de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural | Panacota con salsa<br>Ensalada de fruta<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural    | Mousse de chocolate con salsa<br>Macedonia<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                   | Ensalada de frutas<br>Leche asada<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural                | Torrijas con salsa de frambuesa<br>Crema catalana<br>Jalea diet<br>Variedad de fruta natural |

SEMANA DE LOS PAISES



mediterránea

|                | Lunes                                                                  | Martes                                                                  | Miércoles                                                          | Jueves                                                                          | Viernes                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                | 03                                                                     | 04                                                                      | 05                                                                 | 06                                                                              | 07                                                                             |
| SALAD BAR      | Lechuga costina<br>Apio<br>Tomate<br>Repollo morado                    | Lechuga escarola<br>Betarraga<br>Choclo<br>Porotos verdes               | Lechugas mixtas<br>Zanahoria<br>Coliflor<br>Repollo morado         | Lechuga con espinacas<br>Brócoli<br>Tomate<br>Cochayuyo con salsa verde         | Lechuga escarola<br>Zanahoria con pasas<br>Pebre de lentejas<br>Pepino         |
| PLATO DE FONDO | Pechuga de pollo al jugo                                               | Albódigas de vacuno                                                     | Lomo de cerdo a las finas hierbas                                  | Cubos de pollo en su salsa                                                      | Croquetas de atún                                                              |
| ACOMPAÑAMIENTO | Pastelera de choclo o arroz con pimentones                             | Puré de papas y zapallo camote                                          | Quífaros                                                           | Arroz graneado                                                                  | Papas y chapsui de verduras                                                    |
| POSTRES        | Cremé<br>Helado palito<br>Variedad de fruta natural                    | Tartaleta de frutas<br>Mosaico de gelatina<br>Variedad de fruta natural | Sémola con leche<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural         | Leche asada<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural                    | Empolvados<br>Ensalada de fruta<br>Variedad de fruta natural                   |
|                | 10                                                                     | 11                                                                      | 12                                                                 | 13                                                                              | 14                                                                             |
| SALAD BAR      | Lechuga escarola<br>Zanahoria<br>Tomate<br>Repollo                     | Lechugas mixtas<br>Cebolla asada al orégano<br>Betarraga<br>Choclo      | Lechuga costina<br>Repollo morado<br>Ensalada chilena<br>Pepino    | Lechuga escarola<br>Pebre de mote<br>Zanahoria cubo con ciboulette<br>Betarraga | Lechugas mixtas<br>Apio<br>Mix 4 colores<br>Tomate                             |
| PLATO DE FONDO | Tomaticán de vacuno                                                    | Lentejas guisadas con arroz y huevo                                     | Pizza napolitana                                                   | Cerdo caramelizado                                                              | Aji de gallina                                                                 |
| ACOMPAÑAMIENTO | Papas y verduras asadas                                                | *                                                                       | Papas bastón al horno                                              | Espirales con verduras salteadas                                                | Arroz perla                                                                    |
| POSTRES        | Flan de leche<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural         | Suspiro limeño<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural                | Pastel vasco<br>Ilusión<br>Variedad de fruta natural               | Natilla<br>Ensalada de fruta<br>Variedad de fruta natural                       | Volteado de manzana<br>Leche nevada<br>Variedad de fruta natural               |
|                | 17                                                                     | 18                                                                      | 19                                                                 | 20                                                                              | 21                                                                             |
| SALAD BAR      | Lechugas mixtas<br>Tomate<br>Apio con choclo<br>Pepino                 | Lechuga escarola<br>Mix 4 colores<br>Zanahoria<br>Repollo morado        | Lechugas mixtas<br>Porotos verdes<br>Betarraga<br>Ensalada chilena | Lechugas mixtas<br>choclo<br>repollo blanco<br>Zanahoria                        | Lechuga escarola<br>Tomate<br>Betarraga<br>Ceviche de mote                     |
| PLATO DE FONDO | Filetes de pollo crispy                                                | Lomito de reineta apanado                                               | Salsa italiana                                                     | Asado de vacuno                                                                 | Dados de pollo en su salsa                                                     |
| ACOMPAÑAMIENTO | Arroz al perejil                                                       | Puré de papas                                                           | Quífaros                                                           | Papas horneadas                                                                 | Coditos                                                                        |
| POSTRES        | Mousse<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural                | Ensalada de fruta<br>Sémola con leche<br>Variedad de fruta natural      | Flan de leche<br>Macedonia<br>Variedad de fruta natural            | Bavarois<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural                       | Kuchen de miga<br>Helado palito<br>Variedad de fruta natural                   |
|                | 24                                                                     | 25                                                                      | 26                                                                 | 27                                                                              | 28                                                                             |
| SALAD BAR      | Lechuga escarola<br>Repollo morado<br>Tomate<br>Pepino                 | Lechugas mixtas<br>Apio<br>Mix 4 colores<br>Zanahoria                   | Lechuga costina<br>Mix de repollo<br>Brócoli<br>Betarraga          | Lechuga escarola<br>Tomate<br>Ensalada bretona<br>Pepino                        | Lechuga costina<br>Repollo morado<br>Zanahoria<br>Pepino                       |
| PLATO DE FONDO | Hamburguesa de vacuno con queso                                        | Lasaña boloñesa                                                         | Pollo cordon bleu                                                  | Porotos granados con mazamorra y churrasco de cerdo                             | Croquetas con salsa bechamel                                                   |
| ACOMPAÑAMIENTO | Papas bastón al horno                                                  | *                                                                       | Papas doradas                                                      | *                                                                               | Arroz graneado                                                                 |
| POSTRES        | Natilla de cheesecake<br>Compota de fruta<br>Variedad de fruta natural | Panacota con salsa<br>Ensalada de fruta<br>Variedad de fruta natural    | Helado palito<br>Bavaroise<br>Variedad de fruta natural            | Ensalada de frutas<br>Leche asada<br>Variedad de fruta natural                  | Torrijas con salsa de frambuesa<br>Crema catalana<br>Variedad de fruta natural |

## SEMANA DE LOS PAISES



mediterránea

|                | Lunes                    | Martes                         | Miércoles                         | Jueves                           | Viernes                      |
|----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|                | 03                       | 04                             | 05                                | 06                               | 07                           |
| SALAD BAR      | Lechuga costina<br>Apio  | Betarraga<br>Choclo            | Coliflor<br>Zanahoria             | Lechuga<br>Tomate                | Choclo<br>Pepino             |
| PLATO DE FONDO | Pechuga de pollo al jugo | Albódigas de vacuno            | Lomo de cerdo a las finas hierbas | Porotos guisados con tallarines  | Croquetas de atún            |
| ACOMPAÑAMIENTO | Arroz con pimentones     | Puré de papas y zapallo camote | Quífaros                          | *                                | Papas y chapsui de verduras  |
| POSTRES        | Yogurt                   | Mosaico de gelatina            | Macedonia                         | Compota de fruta                 | Variedad de fruta natural    |
|                | 10                       | 11                             | 12                                | 13                               | 14                           |
| SALAD BAR      | Zanahoria<br>Tomate      | Betarraga<br>Lechuga           | Tomate<br>Pepino                  | Lechuga escarola<br>Zanahoria    | Apio<br>Mix 4 colores        |
| PLATO DE FONDO | Tomaticán de vacuno      | Lentejas guisadas con arroz    | Pechuga de pollo a la plancha     | Cerdo caramelizado               | Aji de gallina               |
| ACOMPAÑAMIENTO | Papas y verduras asadas  | *                              | Papas bastón al horno             | Espirales con verduras salteadas | Arroz perla                  |
| POSTRES        | Compota de fruta         | Macedonia                      | Jalea con yogurt                  | Variedad de fruta natural        | Yogurt                       |
|                | 17                       | 18                             | 19                                | 20                               | 21                           |
| SALAD BAR      | Pepino<br>Choclo         | Mix 4 colores<br>Zanahoria     | Tomate<br>Porotos verdes          | Zanahoria<br>Lechuga costina     | Lechuga<br>Tomate            |
| PLATO DE FONDO | Filetes de pollo crispy  | Lomito de reineta apanado      | Salsa italiana                    | Asado de vacuno                  | Dados de pollo en su salsa   |
| ACOMPAÑAMIENTO | Arroz al perejil         | Puré de papas                  | Quífaros                          | Papas horneadas                  | Coditos                      |
| POSTRES        | Compota de fruta         | Yogurt                         | Macedonia                         | Jalea                            | Variedad de fruta natural    |
|                | 24                       | 25                             | 26                                | 27                               | 28                           |
| SALAD BAR      | Tomate<br>Pepino         | Zanahoria<br>Apio              | Lechuga costina<br>Brócoli        | Pepino<br>Tomate                 | Lechugas mixtas<br>Pepino    |
| PLATO DE FONDO | Lomo de cerdo al jugo    | Croquetas de reineta           | Tortilla de porotos verdes        | Porotos granados con mazamorra   | Croquetas con salsa bechamel |
| ACOMPAÑAMIENTO | Mostaccioli              | Arroz primavera                | Papas doradas                     | *                                | Arroz graneado               |
| POSTRES        | Compota de fruta         | Variedad de fruta natural      | Yogurt                            | Jalea con fruta                  | Variedad de fruta natural    |



# Temporada de Colores

mediterránea

La primavera llegó con todo su color, ¡y también a tu plato!

Cada color tiene un poder distinto... y juntos hacen que comer sea una verdadera fiesta.



VERDE  
FUERZA  
ENERGÍA

Rojo

PROTECCIÓN  
VITALIDAD

BLANCO  
EQUILIBRIO  
BIENESTAR

NARANJO

DEFENSAS  
VISIÓN

MORADO  
CONCENTRACIÓN  
MEMORIA

**¡SELECCIONALOS TODOS  
Y GANA TODOS LOS PODERES!**

**CADA COLOR ES UN PODER, ¡Y  
TODOS JUNTOS TE HACEN INVENCIBLE!**

**COME COLORES, SIENTE EL PODER DE LA NATURALEZA.**



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

MENÚ ESPECIAL

4 DE NOVIEMBRE

mediterránea