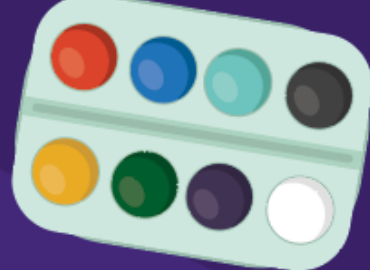
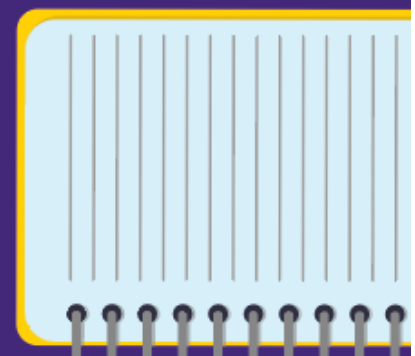




Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago



mediterránea



¿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
administracionafchamisero@mediterranea-group.cl

¡Síguenos en nuestras redes!



mediterranea_chile



Mediterránea Chile



www.mediterranea-group.cl

O puedes escanear este código QR



Noviembre
2025

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Fiesta de los colores				
	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa	Crema de pollo	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Consomé de vacuno con cilantro	Crema de zapallo
Salad bar	Lechuga costina	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga con espinacas	Lechuga escarola
	Apio	Betarraga	Zanahoria	Brócoli	Zanahoria con pasas
	Tomate	Choclo	Coliflor	Tomate	Pebre de lentejas
	Repollo morado	Porotos verdes	Repollo morado	Cochayuyo con salsa verde	Pepino
Salsa	Salsa yogurt romero	Limoneta con albahaca	Pebre	Limoneta con cilantro	Vinagreta
	Limoneta	Salsa yogurt orégano	Salsa yogurt comino	Salsa yogurt ciboulette	Salsa de yogurt al curry
Plato de fondo	Pechuga de pollo al jugo	Albódigas de vacuno	Goulash de vacuno	Cubos de pollo en su salsa	Reineta meuniere
	Carne al horno	Lasaña de jamón y verduras	Lomo de cerdo a las finas hierbas	Porotos guisados con tallarines y churrasco de cerdo	Hamburguesa de vacuno atomatada
Acompañamiento	Pastelera de choclo	Puré de papas y zapallo camote	Quífaros	Arroz graneado	Chapsui de verduras
	Arroz con pimentón		Acelgas a la crema		Papas asadas
Hipocalórico	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de apio, betarraga, choclo	Tortilla de atún con ensalada de porotos verdes, betarraga, lechuga	Ensalada César	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de apio, arvejas, zanahoria	Ensalada mediterránea (queso fresco)
Vegetariano	Hamburguesa de quínoa	Lasaña con carne de soya y verduras	Goulash de carne de soya	Porotos guisados con tallarines	Omelette de tomate queso
Postres	Cremé	Tartaleta de frutas	Sémola con leche	Leche asada	Empolvados
	Helado palito	Mosaico de gelatina	Macedonia	Compota de fruta	Ensalada de fruta
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa	Crema de espárragos	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con fideos	Crema de lentejas	Sopa de pollo con sémola
Salad bar	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga costina	Lechuga escarola	Lechugas mixtas
	Zanahoria	Cebolla asada al orégano	Repollo morado	Pebre de mote	Apio
	Tomate	Betarraga	Ensalada chilena	Zanahoria cubo con ciboulette	Mix 4 colores
	Repollo	Choclo	Pepino	Betarraga	Tomate
Salsa	Limoneta con ciboulette	Limoneta	Limoneta con eneldo	Limoneta con pimienta	Salsa de yogurt cilantro
	Salsa golf	Salsa yogurt curry	Kétchup	Salsa yogurt perejil	Pebre
Plato de fondo	Tomaticán de vacuno	Salsa boloñesa	Pechuga de pollo con salsa de champiñones	Pastel de papas	Ají de gallina
	Merluza apanada	Lentejas guisadas con arroz y huevo	Pizza napolitana	Cerdo caramelizado	Cazuela de vacuno
Acompañamiento	Papas doradas	Mostaccioli	Arroz exótico	Espirales con verduras salteadas	Arroz perla
	Verduras asadas		Papas bastón al horno		
Hipocalórico	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Filetillo de pollo con variedad de ensaladas	Ensaladas mixtas con huevos duros	Quiche de champiñones con ensalada de espinaca, betarraga, coliflor	Ensalada César
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	Suspiro limeño	Pastel vasco	Natilla	Volteado de manzana
	Compota de fruta	Macedonia	Ilusión	Ensalada de fruta	Leche nevada
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural

	Sabores del mundo: España				
	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Sopa	Crema de pollo	Sopa de carne con verduras	Crema de champiñones	Consomé de ave	Crema de choclo
Salad bar	Lechugas mixtas	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga costina	Lechuga escarola
	Tomate	Mix 4 colores	Porotos verdes	Repollo morado	Tomate
	Apio con choclo	Zanahoria	Betarraga	Zanahoria	Betarraga
	Pepino	Repollo morado	Ensalada chilena	Pepino	Ceviche de mote
Salsa	Limoneta al eneldo	Salsa yogurt ciboulette	Limoneta	Limoneta con cilantro	Salsa de yogurt perejil
	Salsa yogurt romero	Kétchup	Salsa yogurt comino	Salsa yogurt cúrcuma	Pebre
Plato de fondo	Filetes de pollo crispy	Vacuno mechado	Salsa italiana	Paella	Pastel de choclo
	Omelette de jamón de pavo queso	Merluza al horno con tomate y cebolla	Garbanzos guisados y filetes de pollo	Croquetas con salsa bechamel	Dados de pollo en su salsa
Acompañamiento	Arroz al perejil	Puré de papas	Quífaros	Papas salteadas	Tallarines al ciboulette
	Panaché de verduras	Cous cous con pimentones asados			
Hipocalórico	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)
Vegetariano	Omelette de palmitos queso	Salteado de verduras con quínoa	Garbanzos guisados	Paella de verduras	Pastel de choclo con pino de soya
Postres	Mousse	Ensalada de fruta	Flan de leche	Torrijas con salsa de frambuesa	Kuchen de miga
	Compota de fruta	Sémola con leche	Macedonia	Crema catalana	Helado palito
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural

	C	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Sopa	Crema de espárragos	Consomé de ave al huevo	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras	Sopa de pollo con sémola
Salad bar	Lechuga escarola	Lechugas mixtas	Lechuga costina	Lechuga escarola	Lechugas mixtas
	Repollo morado	Apio	Mix de repollo	Tomate	Betarraga con arvejas
	Tomate	Mix 4 colores	Brócoli	Ensalada bretona	Porotos verdes
	Pepino	Zanahoria	Betarraga	Pepino	Zanahoria
Salsa	Limoneta al eneldo	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Mayonesa
	Salsa yogurt ciboulette	Pebre	Salsa yogurt comino	Salsa yogurt cúrcuma	Kétchup
Plato de fondo	Lomo de cerdo al jugo	Pechuga de pollo al limón	Fricasé de vacuno	Asado alemán	Pollo arvejado
					As dinámico: palta, tomate, mayo, salsa verde (opcional)
Acompañamiento	Hamburguesa de vacuno con queso	Merluza a la vizcaína	Tortilla de porotos verdes	Porotos granados con mazamorra y churrasco de cerdo	
	Puré de papas lyonesa	Espirales	Arroz con fideos cabello	Espirales atomatados	Arroz con zanahoria
Hipocalórico	Chaufa de quínoa	Charquicán de verduras			Papas bastón al horno
	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
Vegetariano					
Postres	Hamburguesa de soya con queso	Omelette de champiñón pimentón	Fricasé con huevo	Porotos granados con mazamorra	As dinámico con carne de soya: palta, tomate, mayo, salsa verde (opcional)
	Cremé	Profiteroles con crema pastelera	Helado palito	Brazo de reina	Maicena con leche y jalea
	Compota de fruta	Ensalada de fruta	Bavaroise	Panacota con salsa	Macedonia
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural

MINUTA DESAYUNO - ONCE

mediterránea

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Porción líquida	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	FERIADO	Té, Café, Té de hierbas Endulzante o Azúcar Leche semi o descremada
Sándwich desayuno	Frica Churrasco tomate Sachet mayonesa	Marraqueta Aliado Mantequilla	Hallulla Jamón de pollo Palta	Marraqueta Huevo revuelto	Frica Pasta de ave pimentón
Sándwich once	Frica Pasta de ave mayonesa Yogurt con fruta	Marraqueta Huevo revuelto con jamón de ave Queque casero	Marraqueta Aliado Mantequilla Barra proteica	Hallulla Tomate Palta Yogurt con cereal	As pollo queso Sachet aderezos Ensalada de fruta
	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Porción líquida	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
Sándwich desayuno	Marraqueta Lomito palta Sachet aderezos	Frica Huevo revuelto con tomate	Marraqueta Jamón de pollo Palta	Marraqueta Aliado Mantequilla	Frica Pasta de ave pimentón
Sándwich once	Hallulla Aliado Mantequilla Yogurt con cereal	Marraqueta Pasta de ave palta Yogurt con fruta	Hallulla Queso Tomate Brownie	Marraqueta Huevo revuelto Ensalada de fruta	Pizza napolitana Barra de proteína
	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Porción líquida	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
Sándwich desayuno	Frica Hamburguesa queso Sachet aderezos	Marraqueta Huevo revuelto	Frica Pasta de ave mayonesa	Hallulla Aliado Mantequilla	Hallulla Jamón de pollo Palta
Sándwich once	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 proteina	As italiano Sachet aderezos Yogurt con fruta
	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Porción líquida	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
Sándwich desayuno	Marraqueta Lomito tomate Sachet aderezos	Frica Pasta de ave mayonesa	Hallulla Tomate Palta	Marraqueta Huevo revuelto	Hallulla Aliado Mantequilla
Sándwich once	Hallulla Queso Mantequilla Barra de proteína	Marraqueta Huevo revuelto con queso Yogurt + cereal	Frica Pasta de ave pimentón Queque casero	Marraqueta Jamón de pollo Palta Yogurt con fruta	Pizza napolitana Ensalada de fruta

MINUTA COLACION TRANSPORTABLE

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Porción líquida	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
Sándwich casero	Churrasco queso tomate	Ave lechuga champiñón	Lomito queso palta	Churrasco porotos verdes queso	Ave palta tomate
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal
	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Porción líquida	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
Sándwich casero	Churrasco chacarero	Pollo cebolla caramelizada palta	Ave chacarero	Churrasco queso	Lomito tomate palta
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc
	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Porción líquida	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
Sándwich casero	Pollo cebolla caramelizada palta	Ave chacarero	Churrasco porotos verdes aros de cebolla	Lomito tomate palta	Pollo huacamole
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Yogurt individual 120 cc	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal
	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Porción líquida	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
Sándwich casero	Churrasco queso tomate	Ave lechuga champiñón	Lomito queso palta	Churrasco porotos verdes queso	Ave palta tomate
Fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural	1 fruta natural
Barra de cereal o yogurt	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc	Barra de cereal	Yogurt individual 120 cc