

MARZO
2026

MINUTA ALMUERZO

mediterránea



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

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)

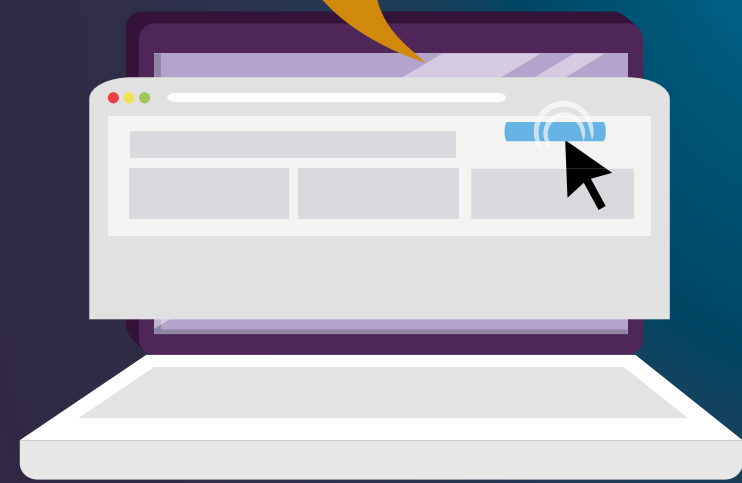
¿Olvidaste comprar el ticket?

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.

mediterránea





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Tomate Apio	Lechuga escarola Zanahoria	Tomate Pepino	Choclo Mix 4 colores	Lechuga costina Tomate
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la plancha	Lomito de reineta apanado	Ragout de vacuno	Salsa boloñesa	Pollo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Coditos primavera	Arroz y verduras salteadas	Papas doradas	Espirales	Papas bastón al horno
POSTRES	Fruta trozada	Jalea con fruta	Fruta trozada	Yogurt	Fruta trozada
SALAD BAR	Zanahoria Pepino	Betarraga Choclo	Ensalada bretona Mix 4 colores	Apio Zanahoria	Mix de lechuga Repollo morado
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo al romero	Asado alemán	Vacuno mechado	Nuggets de pollo	Goulash de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Quífaros	Puré de papas	Arroz graneado	Mostaccioli
POSTRES	Fruta trozada	Yogurt	Jalea con fruta	Helado palito	Fruta trozada
SALAD BAR	Tomate Repollo	Mix 4 colores Pepino	Coliflor Apio	Lechuga costina Tomate	Mix de repollo Apio
PLATO DE FONDO	Vacuno al jugo	Chow mein de pollo	Filetes de pollo al limón y orégano	Porotos granados al pilco	Lomo de cerdo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Papas y verduras salteadas	*	Papas salteadas	*	Arroz primavera
POSTRES	Yogurt	Fruta trozada	Jalea con yogurt	Fruta trozada	Fruta trozada
SALAD BAR	Lechuga escarola Choclo	Mix 4 colores Tomate	Acelga con zanahoria Pepino	Betarraga Apio	Porotos verdes Zanahoria
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado	Lomo de cerdo acaramelado	Lentejas guisadas	Strogonoff de vacuno	Filetes de pollo crispy
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al cilantro	Quífaros	*	Arroz graneado	Papas al perejil
POSTRES	Jalea con fruta	Fruta trozada	Fruta trozada	Fruta trozada	Yogurt
SALAD BAR	Lechuga Brócoli	Betarraga Primavera			
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Albóndigas de vacuno casera			
ACOMPAÑAMIENTO	Mostacciolis atomatados	Arroz al curry	MENU ABRIL	MENU ABRIL	MENU ABRIL
POSTRES	Jalea con fruta	Fruta trozada			



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SALAD BAR

Lechuga costina
Tomate
Apio
Repollo morado

Lechuga escarola
Betarraga
Ens. garbanzos cebolla morada, pimienta roja
Zanahoria

Mix de lechuga
Acelga con crutones
Tomate
Pepino

Lechuga escarola
Choclo
Mix 4 colores
Cochayuyo con salsa verde

Lechuga costina
Zanahoria hilo
Tomate
Porotos verdes con cebolla

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo a la plancha

Lomito de reineta apanado

Ragout de vacuno

Salsa boloñesa

Trutro de pollo asado

ACOMPAÑAMIENTO

Coditos primavera

Arroz y verduras salteadas

Papas doradas

Espirales

Papas bastón al horno

POSTRES

Ensalada de frutas
Helado palito
Variedad de fruta natural

Queque mármol
Sémola con leche
Variedad de fruta natural

Cremé
Macedonia
Variedad de fruta natural

Flan de leche
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

Torta de yogurt
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Tomate
Zanahoria
Pepino

Mix de lechuga
Betarraga
Choclo
Cebolla asada al orégano

Lechuga escarola
Ensalada bretona
Zanahoria
Mix 4 colores

Lechuga costina
Betarraga
Apio
Choclo con cilantro

Mix de lechuga
Repollo morado
Tomate
Porotos verdes

PLATO DE FONDO

Lomo de cerdo al romero

Asado alemán

Vacuno mechado

Sándwich hamburguesa de vacuno italiana

Goulash de pollo

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz piamontesa

Quifaros

Puré de papas

Papas bastón al horno

Mostaccioli

POSTRES

Mousse
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

Brazo de reina
Macedonia
Variedad de fruta natural

Suspiro limeño
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

Torta casera
Helado palito
Variedad de fruta natural

Crema catalana
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Mix de lechuga
Zanahoria
Repollo
Tomate

Lechuga escarola
Mix 4 colores
Pepino
Betarraga

Mix de lechuga
Porotos verdes con coliflor
Ensalada chilena
Apio

Lechuga costina
Betarraga
Zanahoria
Tomate

Lechuga escarola
Mix de repollo
Cebolla con cilantro
Pepino

PLATO DE FONDO

Croqueta de reineta

Chow mein de pollo

Filetes de pollo al limón y orégano

Albóndigas de vacuno al pomodoro

Lomo de cerdo asado

ACOMPAÑAMIENTO

Papas y verduras salteadas

*

Papas salteadas

Coditos

Arroz primavera

POSTRES

Natilla
Macedonia
Variedad de fruta natural

Brownie
Flan de leche
Variedad de fruta natural

Sémola con leche
Macedonia
Variedad de fruta natural

Profiteroles con mousse de manjar
Chandelle de chocolate
Variedad de fruta natural

Crema rusa
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Repollo morado
Apio
Choclo

Mix de lechuga
Pepino
Mix 4 colores
Tomate

Lechuga costina
Acelga con zanahoria
Brócoli
Betarraga

Lechuga escarola
Pebre de mote
Apio
Primavera

Mix de lechuga
Porotos verdes
Zanahoria
Tomate

PLATO DE FONDO

Vacuno arvejado

Lomo de cerdo acaramelado

Lentejas guisadas con churrasco de cerdo

Strogonoff de vacuno

Filetes de pollo crispy

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz al cilantro

Quifaros

*

Arroz graneado

Papas al perejil

POSTRES

Cremé
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

Empolvado
Compota mixta
Variedad de fruta natural

Helado palito
Macedonia
Variedad de fruta natural

Leche asada
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

Torta de selva negra
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Brócoli con zanahoria
Tomate
Apio

Mix de lechuga
Pepino
Betarraga
Primavera

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo asada

Albóndigas de vacuno casera

ACOMPAÑAMIENTO

Mostacciolis atomatados

Arroz al curry

POSTRES

Natilla
Macedonia
Variedad de fruta natural

Pastel 3 leches
Flan de leche
Variedad de fruta natural

MENU ABRIL

MENU ABRIL

MENU ABRIL



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SALAD BAR

Lechuga costina
Tomate
Apio
Repollo morado

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo a la plancha
Lomo de cerdo al orégano

ACOMPAÑAMIENTO

Spaghetti
Puré de papas lyonesa

VEGETARIANO

Croqueta de quinoa

POSTRES

Ensalada de frutas
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

02

03

04

05

06

Lechuga escarola
Betarraga
Garbanzos cebolla mor. pimiento rojo
Zanahoria

Vacuno a la cacerola
Varitas de merluza apanada

Arroz graneado
Verduras salteadas

Frittata de espinaca zapallo italiano

Queque mármol
Sémola con leche
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Mix de lechuga
Acelga con crutones
Tomate
Pepino

Ragout de vacuno
Lentejas guisadas con quinoa y filetitos de pollo

Papas doradas

Lentejas guisadas con quinoa

Cremé
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga escarola
Choclo
Mix 4 colores
Cochayuyo con salsa verde

Salsa boloñesa
Omelette de cebolla choclo queso champiñón

Arroz exótico
Espirales

Salsa boloñesa de soya

Flan de leche
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga costina
Zanahoria hilo
Tomate
Porotos verdes con cebolla

Hamburguesa de vacuno casera
Trutro de pollo asado

Papas bastón al horno
Choclos a la crema

Hamburguesa de porotos negros

Torta de yogurt
Ensalada de frutas
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Tomate
Zanahoria
Pepino

PLATO DE FONDO

Lomo de cerdo al romero
Omelette de tomate jamón queso

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz piamontesa
Cous cous con verduras salteadas

VEGETARIANO

Omelette de tomate queso palmitos

POSTRES

Mousse
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

09

10

11

12

13

Mix de lechuga
Betarraga
Choclo
Cebolla asada al orégano

Asado alemán
Porotos granados con mazamorra y churrasco de cerdo
Quífaros

Porotos granados con mazamorra

Brazo de reina
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga escarola
Ensalada bretona
Zanahoria
Mix 4 colores

Vacuno mechado
Croqueta de atún

Puré de papas al perejil
Budín de acelga choclo

Lasaña de carne de soya con verduras

Suspiro limeño
Ensalada de frutas
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga costina
Betarraga
Apio
Choclo con cilantro

Nuggets de pollo
Sándwich hamburguesa de vacuno italiana

Arroz graneado
Papas bastón al horno

Sándwich hamburguesa de soya italiana

Torta casera
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Mix de lechuga
Repollo morado
Tomate
Porotos verdes

Pastel de choclo
Goulash de pollo

Mostaccioli

Pastel de choclo con pino de soya

Crema catalana
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Mix de lechuga
Zanahoria
Repollo
Tomate

PLATO DE FONDO

Vacuno al jugo
Croqueta de reineta

ACOMPAÑAMIENTO

Puré de papas
Verduras salteadas

VEGETARIANO

Hamburguesa de quinoa y porotos verdes

POSTRES

Natilla
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

16

17

18

19

20

Lechuga escarola
Mix 4 colores
Pepino
Betarraga

Chow mein de pollo
Vacuno mongoliano

Arroz chaufán

Chow mein de carne de soya

Brownie
Flan de leche
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Mix de lechuga
Porotos verdes con coliflor
Ensalada chilena
Apio

Escalopa de jamón queso
Filetes de pollo al limón y orégano

Papas salteadas
Ratatouille de verduras

Tortilla de acelga zanahoria

Sémola con leche
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga costina
Betarraga
Zanahoria
Tomate

Albóndigas de vacuno al pomodoro
Porotos granados al pilco y dados de pollo
Coditos

Porotos granados al pilco

Profiteroles con mousse de manjar
Chandelle de chocolate
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga escarola
Mix de repollo
Cebolla con cilantro
Pepino

Lomo de cerdo asado con salsa barbecue

Pastel de papas al gratin
Arroz primavera

Pastel de papas con pino de soya

Crema rusa
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Repollo morado
Apio
Choclo

PLATO DE FONDO

Vacuno arvejado
Pechuga de pollo con salsa a las finas hierbas

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz al cilantro
Panaché de verduras

VEGETARIANO

Quesillo apanado

POSTRES

Cremé
Ensalada de frutas
Jalea diet
Variedad de fruta natural

23

24

25

26

27

Mix de lechuga
Pepino
Mix 4 colores
Tomate

Pastel de choclo
Lomo de cerdo acaramelado

Quífaros

Pastel de choclo con pino de soya

Empolvado
Compota mixta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga costina
Acelga con zanahoria
Brócoli
Betarraga

Croqueta de vacuno casera
Lentejas guisadas con churrasco de cerdo

Puré de papas

Lentejas guisadas

Helado palito
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga escarola
Pebre de mote
Apio
Primavera

Lomito de merluza apanada
Strogonoff de vacuno

Arroz graneado
Gratin de verduras

Strogonoff de carne de soya

Leche asada
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Mix de lechuga
Porotos verdes
Zanahoria
Tomate

Lasaña boloñesa
Filetes de pollo crispy

Papas al perejil

Lasaña boloñesa con pino de soya

Torta de selva negra
Ensalada de frutas
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Brócoli con zanahoria
Tomate
Apio

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo asada
Carbonada de vacuno

ACOMPAÑAMIENTO

Mostacciolis atomatados

VEGETARIANO

Carbonada de carne de soya

POSTRES

Natilla
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

30

31

01

02

03

Mix de lechuga
Pepino
Betarraga
Primavera

Albóndigas de vacuno casera
Porotos con tallarines y churrasco de cerdo

Arroz al curry

Porotos con tallarines

Pastel 3 leches
Flan de leche
Jalea diet
Variedad de fruta natural

MENU ABRIL

MENU ABRIL

MENU ABRIL



Proyecto 2026

En el comedor no solo servimos comida; entregamos los insumos para que tu año escolar sea una obra maestra.

Si quieres que tus ideas fluyan y tu rendimiento no se detenga, aquí tienes la Guía de Materiales para tu cerebro:

- ✓ Alta resolución: Un cerebro hidratado procesa la información en 4K. No dejes que tu sistema se pixele: bebe agua constante para mantener la claridad mental.
- ✓ Paleta cromática: Un plato monocromático es aburrido y le faltan nutrientes. ¡Añade contraste! Los colores de las verduras son los pigmentos que activan tu memoria.
- ✓ Estructura sólida: El almuerzo es el cimiento de tu tarde. Elige energía de calidad para que tu concentración no se derrumbe a mitad de la última clase.



¡Este nuevo año, crea tu éxito desde el plato!

¡Bienvenidos!



MENÚ
BIENVENIDA 12
marzo



mediterránea