

2026

Marzo

MINUTA

ALMUERZO



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

¿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



mediterránea

Food Services Facilities services



MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Sopa	Crema de verduras	Sopa de ave con sémola	Crema de zapallo	Consomé de vacuno con cilantro	Crema de pollo
Salad bar	Lechuga costina Tomate Apio Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ens. de garbanzos cebolla morada y pimiento rojo Zanahoria	Mix de lechuga Acelga con crutones Tomate Pepino	Lechuga escarola Brócoli Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	Lechuga costina Zanahoria hilo Tomate Porotos verdes con cebolla
Salsa	Vinagreta Salsa yogurt romero	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Kétchup
Plato de fondo	Pechuga de pollo a la plancha Lomo de cerdo al orégano	Vacuno a la cacerola Croqueta de atún	Ragout de vacuno Lentejas guisadas con quinoa y filetitos de pollo	Salsa boloñesa Omelette de cebolla choclo queso champiñón	Hamburguesa de vacuno casera Trutro de pollo asado
Acompañamiento	Spaghetti Puré de papas lyonesa	Arroz graneado Verduras salteadas	Papas doradas	Arroz exótico Espirales	Papas bastón al horno Choclos a la crema
Hipocalórico	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria, betarraga, choclo	Ensalada César	Tortilla de zanahoria con ensalada de porotos verdes, betarraga, apio	Wraps de jamón y guacamole con ensalada de pepino, arvejas, zanahoria	Ensalada mediterránea (queso fresco)
Vegetariano	Croqueta de quinoa Ensalada de frutas	Frittata de espinaca zapallo italiano Queque mármol	Lentejas guisadas con quinoa Cremé	Salsa boloñesa de soya Flan de leche	Hamburguesa de porotos negros Torta de yogurt
Postres	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	Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural

Menú especial de bienvenida

	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Sopa	Sopa de carne con fideos	Crema de pollo	Sopa de pollo con arroz	Crema de espárragos	Consomé de vacuno al huevo
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
Salsa	Vinagreta Salsa de yogurt cilantro	Limoneta con perejil Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Limoneta con cilantro Pebre
Plato de fondo	Lomo de cerdo al romero Omelette de tomate jamón queso	Asado alemán Porotos granados con mazamorra y churrasco de cerdo	Vacuno mechado Merluza apanada	Pechuga de pollo asada Sándwich hamburguesa de vacuno italiana	Pastel de choclo Goulash de pollo
Acompañamiento	Arroz piamentosa Cous cous con verduras salteadas	Quífaros	Puré de papas al perejil Budín de acelga choclo	Arroz graneado Papas bastón al horno	Mostaccioli
Hipocalórico	Ensalada César con atún	Pollo grillé con ensalada de espinaca, apio, zanahoria	Omelette de zanahoria queso con ensalada de arvejas, betarraga, pepino	Quiche de espinaca y choclo con ensalada de tomate, repollo morado, porotos verdes	Ensalada del chef (huevo - vacuno)
Vegetariano	Omelette de tomate queso palmitos	Porotos granados con mazamorra	Lasaña de carne de soya con verduras	Sándwich hamburguesa de soya italiana	Pastel de choclo con pino de soya
Postres	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta casera Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

Sabores del mundo: China

	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Sopa	Crema de pollo	Sopa de carne con verduras	Crema de lentejas	Consomé de ave	Crema de espárragos
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
Salsa	Limoneta con perejil Salsa yogurt ciboulette	Limoneta con eneldo Salsa yogurt romero	Vinagreta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Limoneta con pimienta Pebre
Plato de fondo	Vacuno al jugo Merluza a la vizcaína	Chow mein de pollo Vacuno mongoliano	Escalopa de jamón queso Filetes de pollo al limón y orégano	Albóndigas de vacuno al pomodoro Porotos granados al pilco y dados de pollo	Lomo de cerdo asado con salsa barbecue Pastel de papas al gratín
Acompañamiento	Puré de papas Verduras salteadas	Arroz chaufán	Papas salteadas Ratatouille de verduras	Coditos	Arroz primavera
Hipocalórico	Ensalada campesina (huevo)	Croquetas de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Ensalada del chef (huevo - vacuno)	Pechuga de pollo grillada con ensalada de coliflor, tomate, pepino	Ensalada César
Vegetariano	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes Natilla	Chow mein de carne de soya Brownie	Tortilla de acelga zanahoria Sémola con leche	Porotos granados al pilco Profiteroles con mousse de manjar	Pastel de papas con pino de soya Crema rusa
Postres	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Jalea diet Variedad de fruta natural	Jalea diet Variedad de fruta natural	Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Sopa	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Consomé de vacuno al huevo	Sopa de pollo con arroz	Crema de champiñones
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
Salsa	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Vinagreta Pebre	Limoneta con perejil Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con eneldo Kétchup
Plato de fondo	Vacuno arvejado Pechuga de pollo con salsa a las finas hierbas	Pastel de choclo Lomo de cerdo acaramelado	Croqueta de vacuno casera Lentejas guisadas con churrasco de cerdo	Merluza apanada Stroganoff de vacuno	Lasaña boloñesa Filetes de pollo crispy
Acompañamiento	Arroz al cilantro Panaché de verduras	Quífaros	Puré de papas	Arroz graneado Gratín de verduras	Papas al perejil
Hipocalórico	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Ensalada griega (quesillo)	Ensalada César	Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole	Ensalada mediterránea (queso fresco)
Vegetariano	Quesillo apanado	Pastel de choclo con pino de soya	Lentejas guisadas	Stroganoff de carne de soya	Lasaña boloñesa con pino de soya
Postres	Cremé Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvado Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Helado palito Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de selva negra Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural

	Lunes 30	Martes 31	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa	Crema de choclo	Consomé de ave al huevo			
Salad bar	Lechuga escarola Brócoli con zanahoria Tomate Apio	Mix de lechuga Pepino Betarraga Primavera			
Salsa	Vinagreta Salsa de yogurt romero	Limoneta con pimienta Pebre			
Plato de fondo	Pechuga de pollo asada Carbonada de vacuno	Albóndigas de vacuno casera Porotos con tallarines y churrasco de cerdo			
Acompañamiento	Mostacciolis atomatados	Arroz al curry			
Hipocalórico	Ensalada del chef	Ensalada campesina (huevo)			
Vegetariano	Carbonada de carne de soya Natilla	Porotos con tallarines Pastel 3 leches			
Postres	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural			

MINUTA DESAYUNO - ONCE

mediterránea

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
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	Hallulla Pasta de ave pimentón	Marraqueta Huevo revuelto	Hallulla Aliado Mantequilla	Hallulla Jamón de pollo Palta
Sándwich once	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
	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
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 Lomito chacarero Sachet aderezos	Marraqueta Pasta de ave palta	Marraqueta Aliado Mantequilla	Hallulla Huevo revuelto con tomate	Marraqueta Queso Palta
Sándwich once	Hallulla Queso Mantequilla Barra de proteína	Marraqueta Huevo revuelto Yogurt con fruta	Frica Pasta de ave pimentón Colegial	Hallulla Jamón de pollo Mantequilla Ensalada de fruta	Pizza napolitana Yogurt con cereal
	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
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 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 Tomate Palta Barra proteica	Hallulla Queso Mantequilla Yogurt con cereal	Barros Luco Sachet aderezos Ensalada de fruta
	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
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 Huevo revuelto	Marraqueta Jamón de pollo Palta	Marraqueta Aliado Mantequilla	Frica Pasta de ave mayonesa
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 30	Martes 31	Miércoles	Jueves	Viernes
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			
Sándwich desayuno	Frica Hamburguesa queso Sachet aderezos	Marraqueta Huevo revuelto			
Sándwich once	Marraqueta Pasta de ave palta Ensalada de fruta	Hallulla Queso Tomate Colegial			