

ABRIL 2026

# MINUTA ALMUERZO

mediterránea



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

Adquiere tus tickets en:

[mediterranea-educa.cl](http://mediterranea-educa.cl)

Tienes dudas o consultas?



Contáctanos a nuestra línea de atención:

**Correo:**  
[sopORTE.educa@mediterranea-group.cl](mailto:sopORTE.educa@mediterranea-group.cl)

**Teléfono:**  
+56 964251282

\*(horario de lunes a viernes de 9h a 16h)

Valor ticket:  
**\$4.520**

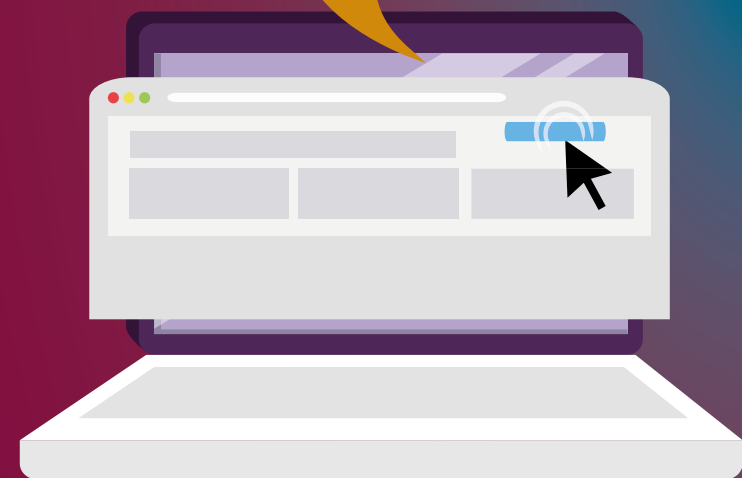
**¿Olvidaste comprar el ticket?**

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 30	Martes 31	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
<b>SALAD BAR</b>			Repollo morado Pepino	Apio Betarraga cubo	
<b>PLATO DE FONDO</b>			Pechuga de pollo arvejada	Cerdo al jugo	
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	MENU MARZO	MENU MARZO	Papas doradas	Cous cous primavera	FERIADO
<b>POSTRES</b>			Fruta trozada	Yogurt	
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga Zanahoria	Brócoli Mix 4 colores	Betarraga Apio	Espinaca con zanahoria Tomate 	Porotos verdes Mix de lechugas
<b>PLATO DE FONDO</b>	Varitas de merluza apanada	Lasaña boloñesa	Estofado de vacuno	Lentejas guisadas	Salsa Alfredo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz con fideos cabello	*	*	*	Coditos
<b>POSTRES</b>	Jalea con yogurt	Fruta trozada	Fruta trozada	Yogurt	Fruta trozada
<b>SALAD BAR</b>	Tomate Apio	Lechuga Zanahoria	Mix de lechugas Pepino	Betarraga Mix 4 colores	Lechuga costina Rapollo
<b>PLATO DE FONDO</b>	Lomo de cerdo al orégano	Lomito de reineta apanado	Salsa boloñesa	Tomaticán de vacuno	Pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Puré de papas	Arroz y verduras salteadas	Espirales	Arroz graneado	Papas cubo doradas
<b>POSTRES</b>	Fruta trozada	Yogurt	Fruta trozada	Jalea con fruta	Fruta trozada
<b>SALAD BAR</b>	Zanahoria Pepino	Betarraga Choclo	Apio Mix 4 colores 	Pepino Tomate	Betarraga Mix de lechugas
<b>PLATO DE FONDO</b>	Goulash de pollo	Porotos con tallarines	Hamburguesa de vacuno	Pechuga de pollo a la plancha	Vacuno mongoliano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Cous cous con verduras	*	Papas bastón al horno	Coditos a la oliva	Arroz graneado
<b>POSTRES</b>	Helado palito	Jalea con fruta	Brownie	Fruta trozada	Yogurt



	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
<b>SALAD BAR</b>			Lechuga costina Repollo morado Zanahoria Pepino	Lechuga Betarraga cubo Apio Cebolla con cilantro	
<b>SALSAS</b>			Limoneta con perejil Salsa golf	Limoneta con eneldo Salsa yogurt ciboulette	
<b>PLATO DE FONDO</b>	<b>MENU MARZO</b>	<b>MENU MARZO</b>	Pechuga de pollo arvejada	Cerdo al romero	<b>FERIADO</b>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>			Papas doradas	Cous cous primavera	
<b>POSTRES</b>			Panacota Compota mixta Variedad de fruta natural	Queque de zanahoria Bavarois Variedad de fruta natural	
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga Mix de repollo Zanahoria Pepino	Mix de lechugas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Cebolla con cilantro Apio Betarraga	Lechuga Brócoli Espinaca con zanahoria Tomate	Mix de lechugas Porotos verdes Pepino Ensalada chilena
<b>SALSAS</b>	Limoneta con perejil Salsa yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Vinagreta Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Varitas de merluza apanada	Lasaña boloñesa	Estofado de vacuno	Lentejas guisadas con filetes de pollo	Salsa Alfredo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz con fideos cabello	*	*	*	Coditos
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Helado palito Variedad de fruta natural	Leche asada Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Compota de fruta Variedad de fruta natural	Chandelle Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Pie de naranja Macedonia Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Tomate Apio Repollo morado	Lechuga escarola Porotos verdes Garbanzos cebolla mor. pimiento rojo Zanahoria	Mix de lechugas Espinaca Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Betarraga Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	Lechuga Pebre de mote Tomate Repollo con cilantro
<b>SALSAS</b>	Vinagreta Salsa yogurt romero	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Kétchup
<b>PLATO DE FONDO</b>	Lomo de cerdo al orégano	Lomito de reineta apanado	Salsa boloñesa	Tomacacán de vacuno	Pollo asado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Puré de papas	Arroz y verduras salteadas	Espirales	Arroz graneado	Ensalada rusa
<b>POSTRES</b>	Helado palito Cremé Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Queque mármol Ensalada de frutas Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga Tomate Zanahoria Pepino	Mix de lechugas Betarraga Choclo Cebolla asada al orégano	Lechuga Coleslaw Apio Mix 4 colores	Lechuga costina Tomate Pepino Zanahoria	Mix de lechugas Repollo con cilantro Betarraga Porotos verdes
<b>SALSAS</b>	Vinagreta Salsa de yogurt cilantro	Limoneta con perejil Salsa de yogurt romero	Limoneta con eneldo Kétchup	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Limoneta con cilantro Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Goulash de pollo	Porotos con tallarines y churrasco de vacuno	Sándwich de hamburguesa queso	Pechuga de pollo con salsa a las finas hierbas	Vacuno mongoliano
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Cous cous con verduras	*	Papas bastón al horno	Coditos a la oliva	Arroz graneado
<b>POSTRES</b>	Mousse Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Macedonia Variedad de fruta natural	Brownie Crema de plátano Variedad de fruta natural	Crema catalana Helado palito Variedad de fruta natural	Torta casera Compota de fruta Variedad de fruta natural



	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
<b>SALAD BAR</b>			Lechuga costina Repollo morado Zanahoria Pepino	Lechuga Betarraga cubo Apio Cebolla con cilantro	
<b>SALSAS</b>			Limoneta con perejil Salsa golf	Limoneta con eneldo Salsa yogurt ciboulette	
<b>PLATO DE FONDO</b>			Croqueta de atún Pechuga de pollo arvejada	Hamburguesa de vacuno casera Cerdo al romero Arroz graneado Cous cous primavera	<b>FERIADO</b>
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	<b>MENU MARZO</b>	<b>MENU MARZO</b>	Papas doradas Bouquetier de verduras	Tortilla de acelga zanahoria	
<b>VEGETARIANO</b>			Escalopa de queso	Queque de zanahoria Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	
<b>POSTRES</b>			Panacota Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural		
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga Mix de repollo Zanahoria Pepino	Mix de lechugas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Cebolla con cilantro Apio Betarraga	Lechuga Brócoli Espinaca con zanahoria Tomate	Mix de lechugas Porotos verdes Pepino Ensalada chilena
<b>SALSAS</b>	Limoneta con perejil Salsa yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Vinagreta Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Vacuno mechado Varitas de merluza apanada	Cerdo a las finas hierbas Lasaña boloñesa	Estofado de vacuno Pechuga de pollo a la jardinera Espirales	Chapsui de pollo Hamburguesa de garbanzos	Pastel de choclo Salsa Alfredo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz árabe Verduras salteadas	Puré de papas al perejil *	Estofado de carne de soya	Arroz graneado Quinoa guisada	Coditos
<b>VEGETARIANO</b>	Budin de verduras	Lasaña boloñesa con pino de soya	Küchen de miga Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Hamburguesa de garbanzos	Pastel de choclo vegetariano
<b>POSTRES</b>	Flan de leche Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural		Chandelle Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Pie de naranja Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga costina Tomate Apio Repollo morado	Lechuga escarola Porotos verdes <small>Garbanzos cebolla morada pimienta roja</small> Zanahoria	Mix de lechugas Espinaca Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Betarraga Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	Lechuga Pebre de mote Tomate Repollo con cilantro
<b>SALSAS</b>	Vinagreta Salsa yogurt romero	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Ketchup
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo al curry Lomo de cerdo al orégano	Vacuno a la cacerola Lomito de reineta apanado	Salsa boloñesa Lentejas guisadas con quinoa y filetitos de pollo Espirales	Tomatichán de vacuno Omelette de champiñón pimentón queso	Hamburguesa de vacuno casera Trutro de pollo asado Ensalada rusa Mostaccioli
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Spaghetti Puré de papas lyonesa	Arroz graneado Verduras salteadas	Lentejas guisadas con quinoa	Arroz exótico Verduras al gratin	Arroz exótico Verduras al gratin
<b>VEGETARIANO</b>	Croqueta de quinoa	Frittata de espinaca zapallo italiano	Leche nevada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Omelette de champiñón pimentón queso Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Hamburguesa de porotos negros Queque mármol Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>POSTRES</b>	Helado palito Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural			
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga Tomate Zanahoria Pepino	Mix de lechugas Betarraga Choclo Cebolla asada al orégano	Lechuga Coleslaw Apio Mix 4 colores	Lechuga costina Tomate Pepino Zanahoria	Mix de lechugas Repollo con cilantro Betarraga Porotos verdes
<b>SALSAS</b>	Vinagreta Salsa de yogurt cilantro	Limoneta con perejil Salsa de yogurt romero	Limoneta con eneldo Ketchup	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Limoneta con cilantro Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	Goulash de pollo Omelette de choclo jamón pimentón	Asado alemán Porotos con tallarines y churrasco de vacuno	Chuleta cerdo c/salsa BBQ Sándwich de hamburguesa queso	Pechuga de pollo con salsa a las finas hierbas Pastel de choclo Spaghetti a la oliva	Vacuno mongoliano Merluza apanada
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Puré de papas Cous cous con verduras	Arroz al curry *	Papas bastón al horno Verduras salteadas		Arroz graneado Budin de acelga choclo
<b>VEGETARIANO</b>	Omelette de choclo espinaca	Porotos con tallarines	Macarrones con queso	Pastel de choclo con pino de soya	Hamburguesa de lentejas
<b>POSTRES</b>	Mousse Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Brownie Crema de plátano Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta casera Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural

# Nutri Match

mediterránea

## Magnesio

Es un mineral esencial que actúa como el “director de orquesta” del cuerpo, regulando más de 300 procesos vitales. Es fundamental para mantener los músculos relajados y libres de calambres, además de equilibrar el sistema nervioso para asegurar un descanso reparador y huesos fuertes durante el crecimiento.

Lo encuentras principalmente en hojas verdes, semillas y frutos secos.

## Vitaminas Complejo B

Las vitaminas del grupo B funcionan como las bujías de un motor, transformando los alimentos en la energía necesaria para la jornada escolar. Su presencia es clave para potenciar la memoria, la concentración en clases y mantener un estado de ánimo positivo y motivado.

Las mejores fuentes para obtener este impulso son las legumbres, los huevos y los cereales integrales.

Cuando el Magnesio y el Complejo B se encuentran en tu plato, ocurre una sinergia perfecta:

“El Magnesio actúa como un vehículo que ayuda a que las Vitaminas B entren a las células de forma más eficiente. Juntos, no solo te dan energía, sino que aseguran que tu cerebro funcione sin agotarse.”

Almuerzo Especial

09 ABRIL



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

Save the date

mediterránea