

JUNIO 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:
contacto.colegios@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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Zanahoria Betarraga	Lechuga escarola Primavera	Apio Choclo 	Lechuga costina Zanahoria	Pepino Tomate
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado	Pechuga de pollo al jugo	Albóndigas al jugo	Salsa boloñesa	Omelette de jamón queso tomate
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas	Arroz graneado	Puré de papas	Coditos	Arroz primavera
POSTRES	Fruta trozada	Yogurt	Pastel húmedo de chocolate	Fruta trozada	Jalea con fruta
SALAD BAR	Primavera Pepino	Mix 4 colores Brócoli	Apio Betarraga	Pepino Tomate 	Lechugas mixtas Zanahoria
PLATO DE FONDO	Lomito de reineta	Croqueta de vacuno	Porotos guisados con tallarines	Cerdo caramelizado	Dados de pollo con verduras salteadas
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Mostacciolis atomatados	*	Arroz graneado	Puré de papas
POSTRES	Fruta trozada	Empolvado	Fruta trozada	Fruta trozada	Yogurt
SALAD BAR	Zanahoria Brócoli	Tomate Apio	Lechuga escarola Choclo	Betarraga Pepino	Lechugas mixtas Tomate
PLATO DE FONDO	Vacuno a la plancha	Lentejas guisadas	Charquicán de verduras con huevo	Nuggets pollo	Tortilla de choclo porotos verdes
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	*	*	Papas bastón al horno	Arroz graneado
POSTRES	Fruta trozada	Fruta trozada	Torta de chocolate	Yogurt	Jalea con fruta
SALAD BAR	Tomate Pepino	Apio Zanahoria	Brócoli Mix 4 colores	Lechuga escarola Betarraga	Tomate Porotos verdes
PLATO DE FONDO	Cerdo al orégano	Varitas de merluza apanada	Guiso de carne con acelga	Porotos guisados con tallarines	Lomito de cerdo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Cous cous con verduras salteadas	Papas doradas	*	Papas bastón al horno
POSTRES	Fruta trozada	Yogurt	Jalea con yogurt	Fruta trozada	Fruta trozada
SALAD BAR		Lechuga costina Tomate			
PLATO DE FONDO	FERIADO	Hamburguesa de vacuno	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO
ACOMPAÑAMIENTO		Arroz graneado			
POSTRES		Fruta trozada			



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Ceviche de mote	Lechugas mixtas Porotos verdes Repollo morado Apio con choclo	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ensalada chilena	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Kétchup Pebre
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado	Pechuga de pollo al jugo	Albóndigas con salsa de crema	Salsa boloñesa	Omelette de jamón queso tomate
ACOMPañAMIENTO	Papas doradas	Arroz graneado	Puré de papas	Coditos	Arroz primavera
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Variedad de fruta natural	Pastel húmedo de chocolate Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Helado palito Chandelle casero Variedad de fruta natural	Sémola con leche Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Primavera Pepino	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Pepino	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Porotos verdes Zanahoria
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Limoneta con orégano
PLATO DE FONDO	Lomito de reineta	Croqueta de vacuno	Porotos guisados con tallarines y churrasco de vacuno	Cerdo caramelizado	Dados de pollo con verduras salteadas
ACOMPañAMIENTO	Arroz graneado	Mostacciolis atomatados	*	Arroz con pimentón	Puré de papas
POSTRES	Flan de leche Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Empolvado Bavarois Variedad de fruta natural	Helado palito Compota de fruta Variedad de fruta natural	Leche asada Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Pastel vasco Crema rusa Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Repollo morado Tomate Apio	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Mix de repollo Ensalada chacarera Primavera
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Kétchup Salsa yogurt perejil	Limoneta con pimienta Salsa de yogurt betarraga
PLATO DE FONDO	Vacuno con salsa de estragón	Lentejas guisadas con churrasco de cerdo	Charquicán de verduras con huevo	Nuggets de pollo	Tortilla de choclo porotos verdes
ACOMPañAMIENTO	Quífaros	*	*	Papas bastón al horno	Arroz graneado
POSTRES	Cremé Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Helado palito Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Yogurt con fruta Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Natilla Variedad de fruta natural	Panacota con salsa Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Coliflor con brócoli	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Zanahoria	Lechugas mixtas Porotos verdes Pepino Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Kétchup
PLATO DE FONDO	Cerdo al orégano	Varitas de merluza apanada	Guiso de carne con acelga	Porotos guisados con tallarines y filetes de pollo	Sándwich de lomito de cerdo italiano
ACOMPañAMIENTO	Arroz con zanahoria	Cous cous con verduras salteadas	Papas doradas	*	Papas bastón al horno
POSTRES	Suspiro limeño Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Chandelle casero Compota mixta Variedad de fruta natural	Pie de naranja Mousse Variedad de fruta natural	Crema catalana Helado palito Variedad de fruta natural	Leche asada Macedonia Variedad de fruta natural
SALAD BAR	FERIADO	Lechuga escarola Betarraga Tomate Apio	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO
SALSAS		Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette			
PLATO DE FONDO		Hamburguesa de vacuno			
ACOMPañAMIENTO		Arroz graneado			
POSTRES		Mousse Ensalada de frutas Variedad de fruta natural			



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Ceviche de mote	Lechugas mixtas Porotos verdes Rapollo morado Apio con choclo	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ensalada chilena	Lechuga escarola Rapollo morado Tomate Pepino
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Kétchup Pebre
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado Cerdo arvejado	Pechuga de pollo al jugo Carbonada de vacuno	Croqueta de atún al eneldo y salsa de mostaza (opcional) Albóndigas c/salsa de crema Puré de papas Verduras salteadas	Salsa boloñesa Lentejas guisadas con quinoa y filetes de pollo Coditos	Omelette de jamón queso tomate Cubos de pollo teriyaki Arroz primavera Bouquetier de verduras
ACOMPAÑAMIENTO	Chaufa de quinoa Papas doradas	Arroz graneado	Albóndigas de soya con salsa de crema Pastel húmedo de chocolate Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette queso tomate orégano Sémola con leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Carbonada de carne de soya			
POSTRES	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural		Helado palito Chandelle casero Jalea diet Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga escarola Rapollo morado Primavera Pepino	Lechugas mixtas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Pepino	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Porotos verdes Zanahoria
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Limoneta con orégano
PLATO DE FONDO	Strogonoff de vacuno Lomito de reineta	Croqueta de vacuno Cazuela de pollo	Goulash de pollo Porotos con tallarines y churrasco de vacuno Papas al horno	Vacuno con salsa a las finas hierbas Cerdo caramelizado Arroz con pimentón Budín de verduras	Dados de pollo con verduras salteadas Asado alemán Puré de papas Espirales a la oliva
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado Ratatouille	Mostacciolis atomatados	Porotos guisados con tallarines Helado palito Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Guiso de quinoa con verduras	Tortilla de champiñón, pimentón y queso Pastel vasco Crema rusa Jalea diet Variedad de fruta natural
VEGETARIANO	Strogonoff de carne de soya	Croqueta de quinoa			
POSTRES	Flan de leche Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvado Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural		Leche asada Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Betarraga	Lechugas mixtas Rapollo morado Tomate Apio	Lechuga escarola Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga costina Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Mix de repollo Ensalada chacarera Primavera
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Kétchup Salsa yogurt perejil	Limoneta con pimienta Salsa de yogurt betarraga
PLATO DE FONDO	Vacuno con salsa de estragón Salsa bontoux Quifaros Gratin de verduras	Hamburguesa de vacuno Lentejas guisadas con churrasco de cerdo Puré de papas	Vacuno al chimichurri Charquicán de verduras con huevo Arroz árabe	Nuggets de pollo Lomo de cerdo al romero	Tortilla choclo porotos verdes Lasaña boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Salsa de champiñones queso	Lentejas guisadas	Charquicán verduras c/huevo	Papas bastón al horno Cous cous con verduras salteadas Omelette de queso tomate	Arroz graneado
VEGETARIANO					Lasaña boloñesa de carne de soya Panacota con salsa Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
POSTRES	Cremé Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Yogurt con fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Rapollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Coliflor con brócoli	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Zanahoria	Lechugas mixtas Porotos verdes Pepino Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Kétchup
PLATO DE FONDO	Trutro de pollo asado Cerdo al orégano	Varitas de merluza apanada Pastel de papas	Lasaña de pollo con verduras Guiso de carne con acelga	Dados de vacuno al jugo Porotos con tallarines y filetes de pollo Arroz graneado	Sándwich de lomito de cerdo italiano Vacuno al pomodoro Corbatitas Papas bastón al horno
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz con zanahoria Pastelera de choclo	Cous cous con verduras salteadas	Papas doradas	Porotos con tallarines	Sándwich de hamburguesa de soya italiana Leche asada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
VEGETARIANO	Estofado de carne de soya	Pastel papas con pino de soya	Guiso carne soya con acelga		
POSTRES	Suspiro limeño Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Chandelle casero Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pie de naranja Mousse Jalea diet Variedad de fruta natural	Crema catalana Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	FERIADO	Lechuga escarola Betarraga Tomate Apio	MENU JULIO	MENU JULIO	MENU JULIO
SALSAS		Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette			
PLATO DE FONDO		Omelette de cebolla choclo tomate pimienta Hamburguesa de vacuno Arroz graneado Puré de papas verde			
ACOMPAÑAMIENTO		Hamburguesa de soya			
VEGETARIANO					
POSTRES		Mousse Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural			

Nutri Match

mediterránea

Calcio

Es el mineral constructor del cuerpo, encargado de fabricar una armadura invisible. Es fundamental para formar huesos y dientes fuertes que resistan todos los juegos y deportes, además de ayudar a que los músculos se muevan con total agilidad durante el día.

Lo encuentras principalmente en los lácteos (leche, yogur, queso), pero también en las legumbres, las almendras y las semillas.

Vitamina D

Funciona como la "llave maestra" de la nutrición. Aunque el cuerpo la produce de forma natural cuando nos exponemos un ratito al sol, es clave para el día a día escolar porque mantiene las defensas alerta contra las enfermedades y le da energía a tu cuerpo.

Las mejores fuentes para obtenerla son los pescados grasos (como el atún o el salmón), los huevos y los lácteos que vienen reforzados.

Cuando el Calcio y la Vitamina D se encuentran en tu plato, ocurre una sinergia perfecta:

Nutri
Match

La Vitamina D actúa como el puente definitivo: sin ella, el Calcio no puede ser absorbido por tu cuerpo. Juntos forman el equipo invencible que asegura que crezcas con huesos firmes, una sonrisa sana y toda la fuerza para tus desafíos diarios.

Almuerzo
Especial

11 JUNIO


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

Save the date
mediterránea