

MAYO 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)

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 Brócoli	Mix de lechugas Betarraga	Repollo morado Pepino	Apio Betarraga cubo	Mix 4 colores Tomate
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Porotos con tallarines	Milanesa de pollo napolitana	Hamburguesa de vacuno casera	Lomito de reineta
ACOMPAÑAMIENTO	Mostacciolis atomatados	*	Papas doradas	Arroz graneado	Puré de papas
POSTRES	Jalea con fruta	Fruta trozada	Fruta trozada	Yogurt	Fruta trozada
SALAD BAR	Lechuga Zanahoria	Brócoli Mix 4 colores	Zanahoria hilo Apio		Tomate Zanahoria
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado	Cerdo a las finas hierbas	Croqueta de reineta	FERIADO	Salsa italiana de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	Cous cous con verduras salteadas	Puré de papas	Arroz con fideos cabello		Espirales
POSTRES	Jalea con yogurt	Fruta trozada	Fruta trozada		Fruta trozada
SALAD BAR	Tomate Apio	Lechuga Betarraga	Mix de lechugas Pepino	Choclo con zanahoria Mix 4 colores	Lechuga costina Repollo
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo al orégano	Vacuno a la cacerola	Lentejas guisadas con quínoa	Omelette de champiñón pimentón queso	Hamburguesa de vacuno casera
ACOMPAÑAMIENTO	Quifaros	Arroz y verduras salteadas	*	Arroz graneado	Papas bastón al horno
POSTRES	Fruta trozada	Yogurt	Fruta trozada	Jalea con fruta	Fruta trozada



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechuga Brócoli Zanahoria Apio	Mix de lechugas Tomate Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Repollo morado Zanahoria Pepino	Lechuga Betarraga cubo Apio Cebolla con cilantro	Mix de lechugas Zanahoria con pasas Mix 4 colores Tomate
SALSAS	Vinagreta Salsa de yogurt romero	Limoneta con pimienta Pebre	Limoneta con perejil Salsa de yogurt betarraga	Limoneta con eneldo Salsa yogurt ciboulette	Limoneta con cilantro Salsa de yogurt orégano
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Porotos con tallarines y churrasco de cerdo	Milanesa de pollo napolitana	Hamburguesa de vacuno casera	Lomito de reineta
ACOMPANAMIENTO	Mostacciolis atomatados	*	Papas doradas	Arroz graneado	Puré de papas
POSTRES	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Helado palito Variedad de fruta natural	Pasta frola (tarta dulce de membrillo) Ensalada de frutas Variedad de fruta natural	Leche nevada Compota mixta Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Macedonia Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga Repollo morado Zanahoria Pepino	Mix de lechugas Brócoli Mix 4 colores  Tomate	Lechuga costina Zanahoria hilo Apio Betarraga	FERIADO	Mix de lechugas Tomate Pepino Zanahoria
SALSAS	Limoneta con perejil Salsa yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt		Vinagreta Salsa de yogurt cilantro
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado	Cerdo a las finas hierbas	Croqueta de reineta		Salsa italiana de pollo
ACOMPANAMIENTO	Cous cous con verduras salteadas	Puré de papas	Arroz con fideos cabello		Espirales
POSTRES	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Pie de naranja Chandelle Variedad de fruta natural		Helado palito Macedonia Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga costina Tomate Apio Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Garbanzos cebolla mor. y pimiento rojo Zanahoria	Mix de lechugas Espinaca Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Choclo con zanahoria Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	Lechuga Pebre de mote Tomate Repollo con cilantro
SALSAS	Vinagreta Salsa yogurt romero	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt	Limoneta con perejil Ketchup
PLATO DE FONDO	Lomo de cerdo al orégano	Vacuno a la cacerola	Lentejas guisadas con quinoa y filetitos de pollo	Omelette de champiñón pimentón queso	Burritos de pollo (pollo guacamole / pollo queso)
ACOMPANAMIENTO	Quífaros	Arroz y verduras salteadas	*	Arroz graneado	Papas bastón al horno
POSTRES	Cremé Macedonia Variedad de fruta natural	Queque mármol Sémola con leche Variedad de fruta natural	Helado palito Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Ensalada de frutas Variedad de fruta natural



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechuga Brócoli Zanahoria Apio	Mix de lechugas Tomate Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Repollo morado Zanahoria Pepino	Lechuga Betarraga cubo Apio Cebolla con cilantro	Mix de lechugas Zanahoria con pasas Mix 4 colores Tomate
SALSAS	Vinagreta Salsa de yogurt romero	Limoneta con pimienta Pebre	Limoneta con perejil Salsa de yogurt betarraga	Limoneta con eneldo Salsa yogurt ciboulette	Limoneta con cilantro Salsa de yogurt orégano
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada Carbonada de vacuno	Asado alemán Porotos con tallarines y churrasco de cerdo Arroz perla	Cerdo al chimichurri Milanesa de pollo napolitana	Hamburguesa de vacuno casera Omelette jamón de pavo queso	Vacuno a la cacerola Lomito de reineta
ACOMPAÑAMIENTO	Mostacciolis atomatados	Porotos con tallarines	Papas doradas Polenta gratinada	Arroz graneado Cous cous primavera	Puré de papas Verduras al wok
VEGETARIANO	Carbonada de carne de soya	Porotos con tallarines	Hamburguesa de quinoa con pitoros verdes	Omelette tomate queso orégano	Guiso de acelga con carne de soya
POSTRES	Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Pasta frola (tarta dulce de membrillo) Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga Rapollo morado Zanahoria Pepino	Mix de lechugas Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Zanahoria hilo Apio Betarraga	FERIADO	
SALSAS	Limoneta con perejil Salsa yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt		
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado Pechuga de pollo a la jardinera	Cerdo a las finas hierbas Lasaña boloñesa	Croqueta de reineta Estofado de vacuno		
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado Cous cous con verduras salteadas	Puré de papas al perejil	Arroz árabe		
VEGETARIANO	Budin de verduras	Lasaña boloñesa con pino de soya	Estofado de carne de soya		
POSTRES	Flan de leche Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pie de naranja Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel de papas con pino de soya Helado palito Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga costina Tomate Apio Rapollo morado	Lechuga escarola Betarraga Garbanzos cebolla mor. y pimiento rojo Zanahoria	Mix de lechugas Espinaca Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Choclo con zanahoria Mix 4 colores Cochayuyo con salsa verde	Lechuga Pebre de mote Tomate Rapollo con cilantro
SALSAS	Vinagreta Salsa yogurt romero	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt	Limoneta con cilantro Salsa yogurt	Limoneta con perejil Ketchup
PLATO DE FONDO	Strogonoff de pollo Lomo de cerdo al orégano	Vacuno a la cacerola Croqueta de atún	Salsa boloñesa Lentejas guisadas con quinoa y filetitos de pollo Espirales	Dados de vacuno al jugo Omelette de champiñón pimentón queso Arroz graneado Cous cous atomatado	Burritos de pollo (pollo, guacamole, lechuga) Hamburguesa vacuno casera Papas bastón al horno Panaché de verduras
ACOMPAÑAMIENTO	Quifaros Puré de papas	Arroz exótico Verduras salteadas			
VEGETARIANO	Croqueta de quinoa	Frittata de espinaca zapallo italiano	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de champiñón pimentón queso	Burritos de porotos negros (p. negros, guacamole, lechuga)
POSTRES	Cremé Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque mármol Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Helado palito Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Ensalada de frutas Jalea diet Variedad de fruta natural

Nutri Match

mediterránea

Vitamina C

La Vitamina C actúa como la "llave maestra" del sistema inmunológico y metabólico. Su presencia es vital para proteger las células del cuerpo y reparar tejidos. En el ámbito escolar, es la encargada de mantener las defensas alerta y, sobre todo, de transformar otros nutrientes para que el cuerpo pueda procesarlos correctamente y aprovecharlos al máximo.

Las mejores fuentes para obtener este impulso son los cítricos (naranja, limón), el kiwi, las frutillas y el pimentón crudo.

Hierro

Es un mineral esencial que funciona como el "transportador de energía" del cuerpo, siendo el componente principal de la hemoglobina. Es fundamental para oxigenar cada célula, asegurar que los músculos tengan fuerza y evitar la sensación de fatiga o cansancio durante las clases y actividades físicas. Un buen nivel de hierro es clave para mantener la concentración y un crecimiento saludable.

Lo encuentras principalmente en legumbres (lentejas, porotos), carnes rojas, huevos y hojas verdes como la espinaca.



La Vitamina C actúa como un facilitador que reduce y solubiliza el Hierro vegetal, permitiendo que entre al torrente sanguíneo de forma mucho más eficiente. Juntos, no solo previenen el cansancio, sino que aseguran que tu cuerpo tenga todo el oxígeno necesario para rendir al 100%.

Almuerzo Especial

19 Mayo



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

Save the date
mediterránea