

Julio 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

29

Martes

30

Miércoles

01

Jueves

02

Viernes

03

SALAD BAR

MENU JUNIO

MENU JUNIO

Pepino
Zanahoria cubo

Choclo
Brócoli

Lechuga escarola
Tomate

PLATO DE FONDO

Lentejas guisadas

Pechuga de pollo al limón y
orégano

Vacuno al jugo

ACOMPAÑAMIENTO

*

Cous cous

Charquicán de verduras

POSTRES

Yogurt

Kuchen de manzana

Fruta trozada

SALAD BAR

Tomate
Apio

Lechugas mixtas
Betarraga

Lechuga costina
Repollo morado



Zanahoria cubo
Betarraga

Mix 4 colores
Choclo

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo grillé

Asado alemán

Vacuno a la cacerola

Estofado de pollo

Cerdo al romero

ACOMPAÑAMIENTO

Quífaros

Papas al orégano

Arroz graneado

*

Espirales

POSTRES

Fruta trozada

Yogurt

Cremé brulee

Fruta trozada

Pastel 3 leches

mediterránea



Lunes

29

Martes

30

Miércoles

01

Jueves

02

Viernes

03

SALAD BAR

MENU JUNIO

MENU JUNIO

Lechugas mixtas
Zanahoria cubo
Ensalada chilena
Pepino

Limoneta
Salsa yogurt

Lentejas guisadas y
churrasco de cerdo

*

Cremé
Helado palito
Variedad de fruta natural

Lechuga con espinacas
Brócoli
Choclo con cebolla y cilantro
Betarraga

Limoneta con perejil
Salsa yogurt curry

Pechuga de pollo al limón y
orégano

Cous cous con pimentones
asados

Kuchen de manzana
Mousse
Variedad de fruta natural

Lechuga escarola
Ensalada de garbanzos
Tomate
Repollo con cilantro

Limoneta con cilantro
Salsa de yogurt betarraga

Vacuno al jugo

Charquicán de verduras

Leche asada
Macedonia
Variedad de fruta natural

SALSAS

PLATO DE FONDO

ACOMPañAMIENTO

POSTRES

SALAD BAR

Lechuga escarola
Zanahoria
Tomate
Apio

Limoneta con perejil
Pebre

Pechuga de pollo grillé

Quífaros

Mousse
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

Lechugas mixtas
Cebolla asada al orégano
Betarraga
Primavera

Limoneta
Salsa de yogurt orégano

Asado alemán con salsa de
champiñones (opcional)

Papas al orégano

Leche asada
Helado palito
Variedad de fruta natural

07

Lechuga costina
Repollo morado
Tomate
Pepino

Limoneta con eneldo
Salsa de yogurt betarraga

Vacuno con salsa bourguignon

Arroz graneado

Eclair con crema pastelera
Cremé brulee
Variedad de fruta natural



08

Lechuga escarola
Pebre de mote
Zanahoria cubo con ciboulette
Betarraga

Limoneta con pimienta
Salsa de yogurt perejil

Estofado de pollo

*

Panacota con salsa
Macedonia
Variedad de fruta natural

09

10

Lechugas mixtas
Choclo con arvejas
Mix 4 colores
Tomate

Salsa de yogurt eneldo
Pebre

Cerdo al romero

Espirales

Pastel 3 leches
Yogurt con fruta
Variedad de fruta natural

PLATO DE FONDO

ACOMPañAMIENTO

POSTRES

mediterránea



Lunes

29

Martes

30

Miércoles

01

Jueves

02

Viernes

03

SALAD BAR

MENU JUNIO

MENU JUNIO

Lechugas mixtas
Zanahoria cubo
Ensalada chilena
Pepino

Limoneta
Salsa yogurt

Salsa boloñesa
Lentejas guisadas y
churrasco de cerdo
Mostaccioli

Lentejas guisadas

Cremé
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga con espinacas
Brócoli
Choclo con cebolla y cilantro
Betarraga

Limoneta con perejil
Salsa yogurt curry

Cazuela de pollo
Croqueta de atún

Cous cous con pimentones
asados

Croqueta de quinoa

Kuchen de manzana
Mousse
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga escarola
Ensalada de garbanzos
Tomate
Rapollo con cilantro

Limoneta con cilantro
Salsa de yogurt betarraga

Vacuno al jugo
Chapsuí de pollo

Arroz con fideos cabello
Charquicán de verduras

Charquicán de verduras con
huevo

Leche asada
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALSAS

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

SALAD BAR

06

Lechugas mixtas
Cebolla asada al orégano
Betarraga
Primavera

Limoneta
Salsa de yogurt orégano

Asado alemán c/salsa de champiñones
Porotos guisados con tallarines y
churrasco de cerdo
Papas al orégano

Porotos guisados con
tallarines
Leche asada
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

07

Lechuga costina
Rapollo morado
Tomate
Pepino

Limoneta con eneldo
Salsa de yogurt betarraga

Vacuno con salsa bourguignon
Blanquette de pollo

Arroz graneado
Ratatouille

Quiche florentino

Eclair con crema pastelera
Cremé brulee
Jalea diet
Variedad de fruta natural

08



Lechuga escarola
Pebre de mote
Zanahoria cubo con ciboulette
Betarraga

Limoneta con pimienta
Salsa de yogurt perejil

Nuggets de reineta
Estofado de pollo

Panaché de verduras

Estofado de carne de soya

Panacota con salsa
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

09

Lechugas mixtas
Choclo con arvejas
Mix 4 colores
Tomate

Salsa de yogurt eneldo
Pebre

Pastel de papas al gratin
Lomo de cerdo al romero

Espirales

Pastel de papas vegetariano

Pastel 3 leches
Yogurt con fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

10

SALSAS

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

Lechuga escarola
Zanahoria
Tomate
Apio

Limoneta con perejil
Pebre

Pechuga de pollo
escabechada
Escalopa de jamón queso
Quífaros
Guiso de verduras

Omelette de choclo queso
espinaca
Mousse
Ensalada de frutas
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Nutri Match

mediterránea

Vitamina E

La Vitamina E actúa como el “escudo protector” del sistema celular y cardiovascular. Su presencia es vital para proteger las células del cuerpo del daño oxidativo y reparar tejidos. En el ámbito escolar, es la encargada de mantener las membranas celulares intactas y, sobre todo, de resguardar a otros nutrientes sensibles para que el cuerpo pueda procesarlos correctamente y aprovecharlos al máximo.

Las mejores fuentes para obtener este impulso son los aceites vegetales (como el de maravilla y oliva), los frutos secos (almendras, avellanas) y la palta.

Omega 3

Es un ácido graso esencial que funciona como el “potenciador cerebral” del cuerpo, siendo un componente clave de las membranas celulares y las neuronas. Es fundamental para optimizar la función cognitiva, asegurar que los procesos de aprendizaje e inteligencia se desarrollen al máximo y evitar la sensación de fatiga mental o falta de atención durante las clases y actividades físicas. Un buen nivel de Omega 3 es clave para mantener la concentración y un crecimiento saludable.

Lo encuentras principalmente en pescados grasos (como el jurel, el atún y el salmón), nueces, semillas de chía y linaza.

La Vitamina E actúa como un antioxidante clave que protege y estabiliza al Omega 3 de la oxidación, permitiendo que llegue a las células cerebrales y al sistema nervioso de forma mucho más eficiente. Juntos, no solo previenen el desgaste celular, sino que aseguran que tu cuerpo y mente tengan toda la protección necesaria para rendir al 100%.

Nutri Match

