

AGOSTO
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

Tomate
Pepino

Apio
Zanahoria

Brócoli
Mix 4 colores

Lechuga escarola
Betarraga

Tomate
Porotos verdes



PLATO DE FONDO

Cerdo al orégano

Croqueta de atún

Vacuno al pomodoro

Porotos guisados con tallarines

Nuggets de pollo

ACOMPAÑAMIENTO

Cous cous con verduras salteadas

Arroz graneado

Coditos

*

Papas bastón al horno

POSTRES

Fruta trozada

Tarta de yogurt

Ensalada de fruta

Fruta trozada

Helado palito

SALAD BAR

Lechuga costina
Coliflor

Apio
Betarraga



Pepino
Zanahoria cubo

Choclo
Brócoli

Lechuga escarola
Tomate

PLATO DE FONDO

Hamburguesa de vacuno

Vacuno saltado

Lentejas guisadas

Pechuga de pollo al limón

Vacuno al jugo

ACOMPAÑAMIENTO

Espirales atomatados

Arroz graneado

*

Papas al romero

Arroz con fideos cabello

POSTRES

Fruta trozada

Pañuelos peruanos

Yogurt

Fruta trozada

Macedonia

SALAD BAR

Tomate
Apio

Lechugas mixtas
Betarraga

Lechuga costina
Tomate



Zanahoria cubo
Betarraga

Mix 4 colores
Choclo

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo a la plancha

Porotos guisados con tallarines

Estofado de pollo

Chow mein de vacuno

Cerdo al romero

ACOMPAÑAMIENTO

Quífaros

*

*

*

Arroz graneado

POSTRES

Compota de fruta

Fruta trozada

Pastel 3 leches

Macedonia

Yogurt

SALAD BAR

Lechugas mixtas
Betarraga

Apio
Zanahoria

Porotos verdes
Tomate

Lechuga costina
Betarraga



Pepino
Tomate

PLATO DE FONDO

Vacuno mechado

Lentejas guisadas con quinoa

Varitas de merluza apanada

Hamburguesa de vacuno

Chapsui de pollo

ACOMPAÑAMIENTO

Puré de papas

*

Arroz graneado

Hamburguesa de vacuno

Espirales

POSTRES

Fruta trozada

Compota de fruta

Brazo de reina

Macedonia

Jalea con fruta

SALAD BAR

Primavera
Lechuga escarola

PLATO DE FONDO

Stroganoff de vacuno

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz graneado

POSTRES

Fruta trozada





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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



PLATO DE FONDO

Cerdo al orégano

Croqueta de atún

Lasaña de pollo con verduras

Porotos guisados con tallarines y filetes de pollo

Nuggets de pollo

ACOMPAÑAMIENTO

Cous cous con verduras salteadas

Arroz graneado

*

*

Papas bastón al horno

POSTRES

Bavarois
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

Tarta de yogurt
Compota mixta
Variedad de fruta natural

Mousse
Ensalada de fruta
Variedad de fruta natural

Pie de naranja
Leche nevada
Variedad de fruta natural

Helado palito
Macedonia
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga costina
Tomate
Coliflor
Repollo morado

Lechuga escarola
Betarraga
Mix 4 colores
Apio



Lechugas mixtas
Zanahoria cubo
Ensalada chilena
Pepino

Lechuga con espinacas
Brócoli
Choclo con betarraga
Cochayuyo con salsa verde

Lechuga escarola
Pebre de mote
Tomate
Repollo con cilantro

PLATO DE FONDO

Hamburguesa de vacuno

Vacuno saltado

Lentejas guisadas y churrasco de cerdo

Pechuga de pollo al limón

Vacuno al jugo

ACOMPAÑAMIENTO

Espirales atomatados

Arroz graneado

*

Papas al romero

Arroz con fideos cabello

POSTRES

Natilla
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

Pañuelos peruanos
Suspiro limeño
Variedad de fruta natural

Cremé
Helado palito
Variedad de fruta natural

Kuchen de miga
Mousse
Variedad de fruta natural

Leche asada
Macedonia
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Zanahoria
Tomate
Apio

Lechugas mixtas
Cebolla asada al orégano
Betarraga
Primavera

Lechuga costina
Espinaca con crutones
Ensalada chilena
Pepino



Lechuga escarola
Pebre de lentejas
Zanahoria cubo con ciboulette
Betarraga

Lechugas mixtas
Choclo con arvejas
Mix 4 colores
Tomate

PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo a la plancha

Croquetas de vacuno al jugo

Estofado de pollo

Chow mein de vacuno

Cerdo al romero

ACOMPAÑAMIENTO

Quífaros

Papas al orégano

*

*

Arroz con pimentón

POSTRES

Cremé
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

Flan de leche
Helado palito
Variedad de fruta natural

Pastel 3 leches
Yogurt con fruta
Variedad de fruta natural

Panacota con salsa
Macedonia
Variedad de fruta natural

Eclair con mousse de manjar
Natilla
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechugas mixtas
Repollo con cilantro
Betarraga
Tomate

Lechuga escarola
Apio
Pepino
Zanahoria

Lechugas mixtas
Porotos verdes
Tomate
Repollo morado

Lechuga costina
Betarraga
Apio con choclo
Cebolla con cilantro



Lechuga escarola
Repollo morado
Tomate
Pepino

PLATO DE FONDO

Vacuno mechado

Lentejas guisadas con quinoa y churrasco de cerdo

Varitas de merluza apanada

Sándwich de hamburguesa italiana

Chapsui de pollo

ACOMPAÑAMIENTO

Puré de papas

*

Arroz graneado

Papas bastón al horno

Espirales

POSTRES

Mousse
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural

Helado palito
Compota de fruta
Variedad de fruta natural

Brazo de reina
Leche nevada
Variedad de fruta natural

Chandelle casero
Macedonia
Variedad de fruta natural

Pastel vasco
Sémola con leche
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

Lechuga escarola
Repollo morado
Primavera
Pepino

PLATO DE FONDO

Stroganoff de vacuno

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz graneado

POSTRES

Flan de leche
Ensalada de frutas
Variedad de fruta natural



Minuta

Almuerzo

Secundaria



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES



MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

MENU SEPTIEMBRE

mediterránea

TIPS NUTRICIONALES

REGRESO A CLASES



Después de las vacaciones de invierno,

¡cuidemos nuestro cuerpo para aprender, jugar y disfrutar cada día!



HIDRATACIÓN SIEMPRE



El agua ayuda a mantener tu concentración, energía y buen funcionamiento del cuerpo.
¡Lleva tu botella y toma agua durante el día!



COLORES QUE TE PROTEGEN



Frutas y verduras de muchos colores aportan vitaminas y minerales que fortalecen tus defensas para enfrentar el frío.



ENERGÍA QUE ABRIGA



Incluye alimentos como legumbres, cereales integrales, carnes magras y lácteos. Te darán energía de calidad para todo el día.



DORMIR BIEN TAMBIÉN NUTRE



Un buen descanso es esencial para tu memoria, aprendizaje y estado de ánimo.
¡A dormir temprano y con rutinas!



Alimentarse bien es la mejor forma de cuidarnos y disfrutar cada momento.

¡Juntos hacemos un gran año!





mediterránea
ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS



Día del Niño

7 de agosto



Ven con nosotros a
celebrar el **Día del Niño**



En el casino habrá un
rico menú y haremos
un evento divertido

¡Te esperamos!

