

SEPT 2026

MINUTA

ALMUERZO

mediterránea



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

Adquiere tus tickets en:

mediterranea-educa.cl

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	31	01	02	03	04
PLATO DE FONDO	MENÚ AGOSTO	Tomate Pepino	Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga Betarraga	Apio Tomate
ACOMPAÑAMIENTO		Porotos con tallarines	Salsa Alfredo	Vacuno mechado	Cerdo al orégano
		*	Espirales	Arroz graneado	Papas bastón horneadas
POSTRES		Fruta trozada	Macedonia	Yogurt	Encanelado
SALAD BAR	07	08	09	10	11
PLATO DE FONDO	Betarraga Pepino	Lechuga Zanahoria	Apio Mix 4 colores	Lechuga Tomate	Brócoli Betarraga
ACOMPAÑAMIENTO	Croqueta de atún	Nuggets de pollo	Salsa italiana	Pechuga de pollo asada	Hamburguesa de vacuno
	Puré de papas	Arroz graneado	Coditos	Arroz primavera	Charquicán de verduras
POSTRES	Fruta trozada	Yogurt	Macedonia	Torta casera	Compota de fruta
SALAD BAR	21	22	23	24	25
PLATO DE FONDO	Zanahoria hilo Lechuga	Mix 4 colores Betarraga	Apio Primavera	Pepino Tomate	Lechuga Betarraga
ACOMPAÑAMIENTO	Cerdo al romero	Albóndigas de vacuno	Pollo con verduras salteadas	Lentejas guisadas con quinoa	Varitas de merluza apanadas
	Mostaccioli	Papas bastón horneadas	Corbatitas	*	Arroz con zanahoria
POSTRES	Yogurt	Macedonia	Brownie	Fruta trozada	Jalea con fruta
SALAD BAR	28	29	30	01	02
PLATO DE FONDO	Apio Repollo morado	Lechuga Betarraga	Mix 4 colores Pepino	MENÚ OCTUBRE	MENÚ OCTUBRE
ACOMPAÑAMIENTO	Salsa boloñesa	Churrasco de cerdo a la plancha	Lomito de reineta		
	Quifaros	Papas doradas	Arroz perla		
POSTRES	Fruta trozada	Yogurt	Compota de fruta		





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	31	01	02	03	04
SALAD BAR		Lechuga Betarraga Ensalada chilena Pepino	Lechuga Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga Betarraga Coliflor Zanahoria	Lechuga Mix de repollo Ensalada chacarera Apio 
PLATO DE FONDO	MENÚ AGOSTO	Porotos con tallarines y churrasco de cerdo	Salsa Alfredo	Vacuno mechado	Pizza napolitana
ACOMPañAMIENTO		*	Espirales	Arroz graneado	Papas bastón horneadas
POSTRES		Leche nevada Helado palito Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Macedonia Variedad de fruta natural	Chandelle casero Compota de fruta Variedad de fruta natural	Encanelado Panacota Variedad de fruta natural
	07	08	09	10	11
SALAD BAR	Lechuga Pepino Mix griego Apio	Lechuga Zanahoria Pebre de mote Tomate	Lechuga Mix 4 colores Apio Cebolla asada	Lechuga Porotos verdes Ensalada chilena Repollo morado 	Lechuga Betarraga con cilantro Coliflor con brócoli Tomate
PLATO DE FONDO	Croqueta de atún	Nuggets de pollo	Salsa italiana	Pechuga de pollo asada	Hamburguesa de vacuno
ACOMPañAMIENTO	Puré de papas	Arroz graneado	Coditos	Arroz primavera	Charquicán de verduras
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Brazo de reina Crema rusa Variedad de fruta natural	Sémola con leche Helado palito Variedad de fruta natural	Torta casera Compota de manzana con mote Variedad de fruta natural	Suspiro limeño Compota de fruta Variedad de fruta natural
	21	22	23	24	25
SALAD BAR	Lechuga Apio Zanahoria hilo Repollo morado	Lechuga Betarraga Mix 4 colores Ensalada chilena 	Lechuga Primavera Coliflor con brócoli Apio	Lechuga Zanahoria cubo Tomate Pepino	Lechuga Ensalada de garbanzos Betarraga Arvejas con perejil
PLATO DE FONDO	Cerdo al romero	Sándwich hamburguesa tomate lechuga	Lasaña de pollo con verduras	Lentejas guisadas con quinoa y churrasco de cerdo	Varitas de merluza apanadas
ACOMPañAMIENTO	Mostaccioli	Papas bastón horneadas	*	*	Arroz con zanahoria
POSTRES	Cremé Compota de fruta Variedad de fruta natural	Ilusión de yogurt Macedonia Variedad de fruta natural	Brownie Crema catalana Variedad de fruta natural	Leche asada Helado palito Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Creme brulee Variedad de fruta natural
	28	29	30	01	02
SALAD BAR	Lechuga Zanahoria Apio Repollo morado	Lechuga Cebolla asada al orégano Betarraga Tomate	Lechuga Repollo morado Mix 4 colores Pepino 		
PLATO DE FONDO	Salsa boloñesa	Churrasco de cerdo a la plancha	Lomito de reineta	MENÚ OCTUBRE	MENÚ OCTUBRE
ACOMPañAMIENTO	Quifaros	Papas doradas	Arroz perla		
POSTRES	Flan de leche Macedonia Fruta natural	Volteado de manzana Helado palito	Sémola con leche Compota de fruta		



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

MENÚ AGOSTO

Lechuga
Betarraga
Ensalada chilena
Pepino

Croqueta de vacuno
Porotos con tallarines y
churrasco de cerdo

Puré de papas

Porotos con tallarines

Leche nevada
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Choco con cilantro
Mix 4 colores
Limoneta con eneldo
Salsa yogurt cilantro

Pollo grillé
Salsa Alfredo

Espirales
Verduras salteadas

Salsa boloñesa de soya

Kuchen de miga
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Betarraga
Coliflor
Zanahoria

Vacuno mechado
Pechuga de pollo asada

Arroz graneado
Flan de acelga zapallo

Hamburguesa de lentejas

Chandelle casero
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Mix de repollo
Ensalada
chacarera
Apio



Cerdo al merkén
Pizza napolitana

Pastelera de choclo
Papas bastón horneadas

Pizza vegetariana

Encanelado
Panacota
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

Lechuga
Pepino
Mix griego
Apio

Pechuga de pollo al orégano
Croqueta de atún

Cous cous con pimentones
asados
Puré de papas

Hamburguesa de quinoa

Mousse
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Zanahoria
Pebre de mote
Tomate

Cerdo acaramelado
Nuggets de pollo

Arroz graneado
Budin de verduras

Quesillo apanado

Brazo de reina
Crema rusa
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Apio
Cebolla asada
Limoneta
Salsa yogurt comino

Salsa italiana
Garbanzos guisados y
filetillos de pollo

Coditos

Garbanzos guisados

Sémola con leche
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Porotos verdes
Ensalada
chilena
Rapollo morado



Vacuno al jugo
Trutro de pollo asado

Arroz primavera
Papas al cilantro

Empanada vegetariana

Torta casera
Mote con huesillos
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Betarraga con cilantro
Coliflor con brócoli
Tomate

Hamburguesa de vacuno
Omelette de jamón queso

Tallarines
Charquicán de verduras

Charquicán de verduras con
huevo

Suspiro limeño
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

Lechuga
Apio
Zanahoria hilo
Rapollo morado

Cerdo al romero
Goulash de vacuno

Mostaccioli
Bouquetier de verduras

Goulash de carne de soya

Cremé
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Betarraga
Mix 4 colores
Ensalada chilena



Pechuga de pollo con salsa de
champiñones
Sándwich hamburguesa
tomate lechuga
Arroz exótico
Papas bastón horneadas

Sándwich
hamburguesa de soya
tomate lechuga
Ilusión de yogurt
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Primavera
Coliflor con brócoli
Apio

Vacuno arvejado
Lasaña de pollo con
verduras

Puré de papas

Lasaña de verduras

Brownie
Crema catalana
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Zanahoria cubo
Tomate
Pepino

Asado alemán atomatado
Lentejas guisadas con
quinoa y churrasco de cerdo

Espirales

Lentejas guisadas con
quinoa

Leche asada
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Ensalada de garbanzos
Betarraga
Arvejas con perejil

Varitas de merluza apanadas
Dados de pollo salteados

Arroz con zanahoria
Gratin de verduras

Omelette de queso acelga

Eclair con mousse de
manjar
Creme brulee
Jalea diet
Variedad de fruta natural

SALAD BAR

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTO

VEGETARIANO

POSTRES

Lechuga
Zanahoria
Apio
Rapollo morado

Pechuga de pollo asada
Salsa boloñesa

Quífaros
Chaufa de quinoa

Salsa boloñesa de soya

Flan de leche
Macedonia
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Cebolla asada al
orégano
Betarraga
Tomate

Croqueta de vacuno a la
húngara
Porotos granados al pilco con
churrasco de cerdo

Papas doradas

Porotos granados al pilco

Volteado de manzana
Helado palito
Jalea diet
Variedad de fruta natural

Lechuga
Rapollo morado
Mix 4 colores
Pepino



Lomito de reineta
Pastel de papas reina

Arroz con pimentón

Pastel de papas con pino
de soya

Sémola con leche
Compota de fruta
Jalea diet
Variedad de fruta natural

MENÚ OCTUBRE

MENÚ OCTUBRE



mediterránea



Juegos populares y bailes típicos

Tradiciones chilenas para celebrar, aprender y disfrutar

Juegos populares



Rayuela: un juego tradicional donde se lanzan tejos para acertar al cajón de greda.



Emboque: requiere puntería y coordinación para encajar la pieza en el palo.



Volantín: elevarlo en el cielo es una de las tradiciones más queridas de septiembre.



Carreras en saco: un juego entretenido para compartir y reír en grupo.

Bailes típicos



Cueca: es el baile nacional de Chile y representa el coqueteo entre dos bailarines.



Tonada: un estilo musical y de baile tradicional, alegre y muy chileno.



Resbalosa: un baile folclórico de movimientos suaves y elegantes.

Celebrar nuestras tradiciones también es aprender jugando y bailando

¡Felices Fiestas Patrias!