



mediterránea



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

MENÚ

SEPTIEMBRE 2026

¿Tienes dudas o consultas?



Puedes contactar al administrador del casino de tu colegio a través del siguiente correo (según corresponda la sede):

administracionafvitacura@mediterranea-group.cl
administracionafchamisero@mediterranea-group.cl

¡Síguenos en nuestras redes!



[mediterranea_chile](https://www.instagram.com/mediterranea_chile)



[Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/Mediterránea%20Chile)



www.mediterranea-group.cl

O puedes escanear este código QR



MINUTA ALMUERZO

mediterránea

mediterránea		MINUTA ALMUERZO FUNCIONARIOS COLEGIO ALIANZA FRANCESA				
		SEPTIEMBRE 2026				
					Yum Day	
	Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	
Sopa		Crema de zapallo	Sopa de carne con sémola	Crema de espárragos	Consomé de vacuno al huevo	
Salad bar		Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	
		Betarraga	Ensalada bretona	Betarraga	Mix de repollo	
		Ensalada chilena	Choclo con cilantro	Coliflor	Ensalada chacarera	
		Pepino	Mix 4 colores	Zanahoria	Apio	
Salsas		Limoneta	Limoneta con eneldo	Limoneta con pimienta	Salsa yogurt betarraga	
Plato de fondo		Salsa de yogurt orégano	Pebre	Salsa yogurt perejil	Kétchup	
		Croqueta de vacuno	Pollo grillé	Vacuno mechado	Cerdo al merkén	
		Porotos con tallarines y churrasco de cerdo	Salsa Alfredo	Pechuga de pollo asada	Pizza napolitana	
Acompañamiento		Puré de papas	Espirales	Arroz graneado	Pastelera de choclo	
Hipocalórico		Tortilla de zanahoria con ensalada de espinaca, choclo, tomate	Verduras salteadas	Flan de acelga zapallo	Papas bastón horneadas	
Vegetariano	Porotos con tallarines	Salsa boloñesa de soya	Hamburguesa de lentejas	Pizza vegetariana		
Postres	Leche nevada	Kuchen de miga	Chandelle casero	Encanelado		
	Helado palito	Macedonia	Compota de fruta	Panacota		
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet		
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural		
Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.						
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	
Sopa	Sopa de carne con fideos	Crema de choclo	Consomé de vacuno al huevo	CELEBRACION FIESTAS PATRIAS	Crema de champiñones	
Salad bar	Lechuga	Lechuga	Lechuga		Lechuga	
	Pepino	Zanahoria	Mix 4 colores		Betarraga con cilantro	
	Mix griego	Pebre de mote	Apio		Coliflor con brócoli	
	Apio	Tomate	Cebolla asada		Tomate	
Salsas	Limoneta con eneldo	Limoneta con albahaca	Limoneta		Limoneta con perejil	
	Salsa yogurt romero	Salsa yogurt ciboulette	Salsa yogurt comino		Salsa yogurt curry	
Plato de fondo	Pechuga de pollo al orégano	Cerdo acaramelado	Salsa italiana		Hamburguesa de vacuno	
	Merluza al horno con tomate y romero	Nuggets de pollo	Garbanzos guisados y filetillos de pollo		Omelette de jamón queso	
Acompañamiento	Puré de papas	Arroz graneado	Coditos		Tallarines	
	Cous cous con pimentones asados	Budín de verduras			Charquicán de verduras	
Hipocalórico	Ensalada mediterránea (queso fresco)	Ensaladas mixtas con huevos duros	Quiche de espinaca y choclo con ensalada de lechuga, repollo morado, porotos verdes		Ensalada César con atún	
Vegetariano	Hamburguesa de quínoa	Quesillo apanado	Garbanzos guisados		Charquicán de verduras con huevo	
Postres	Mousse	Brazo de reina	Sémola con leche		Suspiro limeño	
	Macedonia	Crema rusa	Helado palito		Compota de fruta	
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet		Jalea diet	
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural		Variedad de fruta natural	
Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.						
		Yum Day				
	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25	
Sopa	Crema de pollo	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Consomé de ave con cilantro	Crema de zapallo	
Salad bar	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga	
	Apio	Betarraga	Primavera	Zanahoria cubo	Ensalada de garbanzos	
	Zanahoria hilo	Mix 4 colores	Coliflor con brócoli	Tomate	Betarraga	
	Repollo morado	Ensalada chilena	Apio	Pepino	Arvejas con perejil	
Salsas	Limoneta con perejil	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Limoneta con orégano	
	Salsa yogurt orégano	Kétchup	Salsa yogurt eneldo	Salsa yogurt ciboulette	Salsa golf	
Plato de fondo	Cerdo al romero	Pechuga de pollo con salsa de champiñones	Vacuno arvejado	Asado alemán atomatado	Merluza apanada	
	Goulash de vacuno	Sándwich hamburguesa tomate lechuga	Lasaña de pollo con verduras	Lentejas guisadas con quínoa y churrasco de cerdo	Dados de pollo salteados	
Acompañamiento	Mostaccioli	Arroz exótico	Puré de papas	Espirales	Arroz con zanahoria	
	Bouquetier de verduras	Papas bastón horneadas			Gratin de verduras	
Hipocalórico	Filetes de pollo a la plancha con ensalada de pepino, betarraga, choclo	Tortilla de atún con ensalada de brócoli, tomate, apio	Ensalada César	Ensalada Nicoise (atún - huevo)	Ensalada mediterránea (queso fresco)	
Vegetariano	Goulash de carne de soya	Sándwich hamburguesa de soya tomate lechuga	Lasaña de verduras	Lentejas guisadas con quínoa	Omelette de queso acelga	
Postres	Cremé	Ilusión de yogurt	Brownie	Leche asada	Eclair con mousse de manjar	
	Compota de fruta	Macedonia	Crema catalana	Helado palito	Creme brulee	
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet	
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	
Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.						
			Vitamina K - Ca			
	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes	
Sopa	Crema de lentejas	Consomé de ave al huevo	Sopa de carne con verduras			
Salad bar	Lechuga	Lechuga	Lechuga			
	Zanahoria	Cebolla asada al orégano	Repollo morado			
	Apio	Betarraga	Mix 4 colores			
	Repollo morado	Tomate	Pepino			
Salsas	Vinagreta	Limoneta	Limoneta con eneldo			
	Salsa de yogurt cilantro	Pebre	Salsa de yogurt betarraga			
Plato de fondo	Pechuga de pollo asada	Croqueta de vacuno a la húngara	Merluza con costra de perejil			
	Salsa boloñesa	Porotos granados al pilco con churrasco de cerdo	Pastel de papas reina			
Acompañamiento	Quíffaros	Papas doradas	Arroz con pimentón			
	Chaufa de quínoa					
Hipocalórico	Croqueta de atún con ensalada de acelga, choclo, zanahoria	Pechuga de pollo con variedad de ensaladas	Ensaladas mixtas con huevos duros			
Vegetariano	Salsa boloñesa de soya	Porotos granados al pilco	Pastel de papas con pino de soya			
Postres	Flan de leche	Volteado de manzana	Sémola con leche			
	Macedonia	Helado palito	Compota de fruta			
	Jalea diet	Jalea diet	Jalea diet			
	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural			
Complemento servicio: Pan, sal, aceite maravilla y limón sucedáneo, jugo pulpa de fruta, en granel café, té, agua de hierbas, azúcar o endulzante.						

mediterránea		MINUTA DESAYUNO Y ONCE FUNCIONARIOS COLEGIO ALIANZA FRANCESA				
		SEPTIEMBRE 2026				
	Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	
Porción líquida		Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	
		Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	
		Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	
Desayuno						
Sándwich		Hallulla	Marraqueta	Hallulla	Hallulla	
		Pasta de ave pimentón	Huevo revuelto	Aliado	Jamón de pollo	
				Mantequilla	Palta	
Once						
Sándwich		Marraqueta	Frica	Marraqueta	As italiano	
		Queso	Pasta de ave mayonesa	Queso		
		Tomate		Palta	Sachet aderezos	
Dulce		Ensalada de fruta	Yogurt con cereal	Barra de proteína	Yogurt con fruta	
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	
Desayuno						
Sándwich	Frica	Marraqueta	Marraqueta	Hallulla	Marraqueta	
	Lomito chacarero	Pasta de ave palta	Aliado	Huevo revuelto con tomate	Queso	
	Sachet aderezos		Mantequilla		Palta	
Once						
Sándwich	Hallulla	Marraqueta	Frica	Hallulla	Pizza napolitana	
	Queso	Huevo revuelto	Pasta de ave pimentón	Jamón de pollo		
	Tomate			Mantequilla		
Dulce	Barra de proteína	Yogurt con fruta	Colegial	Ensalada de fruta	Yogurt con cereal	
	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25	
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	
Desayuno						
Sándwich	Frica	Marraqueta	Hallulla	Marraqueta	Frica	
	Churrasco tomate	Aliado	Jamón de pollo	Huevo revuelto	Pasta de ave pimentón	
	Sachet mayonesa	Mantequilla	Palta			
Once						
Sándwich	Frica	Marraqueta	Marraqueta	Hallulla	As pollo queso	
	Pasta de ave mayonesa	Huevo revuelto con jamón de ave	Aliado	Tomate		
			Mantequilla	Palta	Sachet aderezos	
Dulce	Yogurt con fruta	Queque casero	Barra proteica	Yogurt con cereal	Ensalada de fruta	
	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes	
Porción líquida	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas	Té, Café, Té de hierbas			
	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar	Endulzante o Azúcar			
	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada	Leche semi o descremada			
Desayuno						
Sándwich	Marraqueta	Frica	Marraqueta			
	Churrasco queso	Huevo revuelto con tomate	Jamón de pollo			
	Sachet aderezos		Palta			
Once						
Sándwich	Hallulla	Marraqueta	Hallulla			
	Aliado	Pasta de ave palta	Queso			
	Mantequilla		Tomate			
Dulce	Yogurt con cereal	Yogurt con fruta	Brownie			