

San Pedro Nolasco

Marzo 2023

¿Cómo comprar almuerzos para el casino?

Compra los tickets a través de la web

www.mediterranea-educa.cl

Por favor compre con suficiente antelación para el correcto funcionamiento del servicio de en el casino.

¿Cómo opera el sistema?

Regístrese y cree su grupo familiar asociando a los alumnos a su cuenta. Compre tickets para el grupo.

En el casino los alumnos pasarán por un tótem biométrico que emitirá el ticket descontándolo del saldo disponible.

¿Qué es un grupo familiar?

Los grupos familiares están formados por uno o varios apoderados asociada a una lista de alumnos.

Es muy importante indicar que los alumnos no pueden formar parte de varios grupos familiares.

Los listados de alumnos por colegios están precargados en el sistema y son informados por el colegio. Si no encuentra el alumno póngase en contacto con soporte para poder revisar la situación.

mediterránea

Especialistas en servicios de alimentación

www.mediterranea-group.cl

 [mediterranea](#)

Información y consultas generales:

Por medio de una línea de atención donde poder resolver dudas y sugerencias con el servicio de comedor y de la compra de tickets.

Mail:

soporte.educa@mediterranea-group.cl

Teléfono:

+56 964251282

(horario de lunes a viernes de 9h a 16h)

Contacto en el colegio:

Si desea ponerse en contacto con el administrador del casino de su colegio puede hacerlo en el siguiente email:

administracionspnolasco@mediterranea-group.cl

¿Cómo se pagan los tickets?

A través de la plataforma webpay. La boleta será enviada a su email y también podrá ser descargada a través de la web.

Valor del ticket
almuerzo 2023
4.300 pesos

MINUTA ALMUERZO

Alumnos 5º Básico a 4º Medio Colegio San Pedro Nolasco

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechuga escarola / Tomate / Brócoli y coliflor / Betarraga 06	Lechugas mixtas / Porotos verdes con zanahoria hilo / Apio / Choclo 07	Lechuga escarola / Mix de repollo / Tomate con pepino / Arvejas con salsa verde 08	Lechuga costina / Zapallo italiano al curry con sésamo / Ensalada bretona / Zanahoria 09	Lechugas mixtas / Cochayuyo con salsa verde / Tomate / Pepino 10
SALSAS	Dressing de soya / Ketchup	Limoneta con albahaca / Salsa yogurt ciboulette	Limoneta / Pebre	Limoneta con cilantro / Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil / Mostaza miel
PLATO DE FONDO	Pollo saltado / Charquicán con huevo escalfado	Albóndigas de vacuno al pomodoro / Lentejas guisadas con quinoa	Vacuno mechado / Merluza apanada	Lasaña florentina con carne / Pechuga de pollo arvejada	Chuleta de cerdo al orégano / Strogonoff de vacuno
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe	Quífaros al orégano	Papas chaucha / Guiso de verduras	Arroz perla	Puré de papas / Budín de verduras
VEGETARIANO	Charquicán con huevo escalfado	Lentejas guisadas con quinoa y crutones de queso	Omelette de queso / Champiñón	Chapsui de champiñones	Hamburguesa de soya
POSTRES	Flan de lúcuma / Jalea diet / Frutas	Helado de leche / Leche asada / Frutas	Profiteroles con manjar / Maicena con leche y caramelo / Frutas	Suspiro limeño / Jalea diet / Frutas	Mousse de chocolate / Jalea diet / Frutas
SALAD BAR	Lechugas mixtas / Zanahoria con pasas / Repollo / Tomate 13	Lechuga escarola / Ceviche de mote / Pepino / Betarraga 14	Lechugas mixtas / Apio / Ensalada chilena / Mix cuatro colores 15	Lechuga costina / Porotos verdes con coliflor / Zanahoria hilo / Pepino 16	Lechuga escarola / Habas con cebolla y cilantro / Tomate / Apio 17
SALSAS	Limoneta con pimienta / Mostaza orégano	Limoneta con ciboulette / Pebre	Limoneta con eneldo / Ketchup	Limoneta con cebollín / Mayonesa con cilantro	Limoneta con aceto / Pebre
PLATO DE FONDO	Goulash de vacuno / Canelones rellenos con pollo y choclo al gratin	Trutro de pollo asado / Croqueta de atún	Hamburguesa de vacuno con salsa española / Porotos granados al pilco	Vacuno asado / Tortilla de papas con queso	Lomo de cerdo al jugo / Pastel de choclo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Puré de papas / Verduras asadas	Coditos a la oliva	Arroz primavera / Chapsui de verduras	Papas doradas al orégano
VEGETARIANO	Goulash de carne de soya	Escalopa de queso fresco	Porotos granados al pilco	Tortilla de papas con queso	Pastel choclo c/pino de soya
POSTRES	Sémola con salsa de caramelo / Jalea diet / Frutas	Natilla de chocolate / almendras / Jalea diet / Frutas	Tarta de durazno / Bavaois de frambuesa / Frutas	Flan de frutilla con salsa de manjar / Jalea diet / Frutas	Chandelle / Jalea diet / Frutas
SALAD BAR	Lechuga escarola / Betarraga / Ensalada primavera / Apio 20	Lechugas mixtas / Choclo con arvejas / Repollo morado c/apio / Acelga c/sésamo 21	Lechuga costina / Zapallo italiano / Ensalada chilena / Pepino 22	Lechuga escarola / Betarraga con cilantro / Apio / Choclo 23	Lechugas mixtas / Porotos verdes / "Coleslaw" / Tomate 24
SALSAS	Dressing de soya / Pebre	Limoneta con albahaca / Salsa yogurt ciboulette	Limoneta / Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro / Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil / Mostaza miel
PLATO DE FONDO	Vacuno arvejado / Zapallo italiano rellenos con pollo al gratin	Cerdo mongoliano / Omelette de tomate con queso	Salsa italiana / Falafel con salsa de yogurt al ciboulette	Pechuga de pollo al limón / Papas rellenas c/pino al horno	Merluza apanada / Croqueta de vacuno
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas / Cous cous exótico	Arroz chaufán / Bastones de verduras al eneldo	Mostaccioli / Ratatouille	Panaché de verduras	Quífaros atomatados / Budín de zapallo italiano
VEGETARIANO	Zapallos italianos rellenos con pino de soya al gratin	Omelette de tomate con queso	Falafel con salsa de yogurt al ciboulette	Papas rellenas con pino de soya al horno	Croqueta de soya
POSTRES	Bizcocho con mermelada / Jalea diet / Frutas	Empolvado / Crema volteada / Frutas	Maicena con leche y mermelada de damasco / Jalea diet / Frutas	Helado / Jalea diet / Frutas	Bavaois de pina con salsa / Jalea diet / Frutas
SALAD BAR	Lechuga escarola / Betarraga / Brócoli y coliflor / Ceviche de garbanzos 27	Lechugas mixtas / Porotos verdes con zanahoria / Apio / Choclo 28	Lechuga costina / Repollo mixto / Tomate al orégano / Arvejas con cilantro 29	Lechuga escarola / Pepino / Ensalada bretona / Zanahoria hilo 30	Lechugas mixtas / Repollo morado con perejil / Ensalada chilena / Apio 31
SALSAS	Limoneta con pimienta / Mayonesa con cilantro	Limoneta con ciboulette / Salsa de yogurt ketchup	Limoneta con eneldo / Pebre	Limoneta con cebollín / Salsa de yogurt mostaza	Limoneta con aceto / Pebre
PLATO DE FONDO	Trutro de pollo asado / Tomaticán de vacuno	Asado alemán con salsa de champiñones / Lentejas a la parmesana	Croqueta de atún / Lasaña boloñesa	Curry de pollo / Hamburguesa de vacuno	Asado de vacuno / Escalopa de cerdo
ACOMPAÑAMIENTO	Papas chaucha / Flan de verduras	Arroz jardinera	Puré de papas	Arroz graneado / Peperonatta con apio	Espirales tricolor / Chapsui de verduras
VEGETARIANO	Tomaticán con carne de soya	Lentejas a la parmesana	Lasaña boloñesa de soya	Hamburguesa de quinoa	Escalopa de queso fresco
POSTRES	Natilla de vainilla coco / Jalea diet / Fruta natural	Suspiro limeño / Jalea diet / Frutas	Leche asada / Jalea diet / Frutas	Tartaleta de piña / Leche nevada / Frutas	Eclair con crema moka / Arroz con leche / Frutas

Los Cuatro pilares mediterráneos

Desde Mediterránea te presentamos un modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables, a través de una elección responsable de los alimentos.

Calidad

Somos selectivos con la elección de materias primas, otorgando en las preparaciones culinarias cualidades como: sabor, olor, color, textura, forma y apariencia, tanto higiénicas como químicas.

Educación

Nos importa dar a conocer una alimentación balanceada, apoyado en porciones y gramajes adecuados según las necesidades de cada grupo etario.

Salud

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener el cuerpo y la mente sana, por lo que nuestra minuta se centra en promover hábitos de vida saludable desde la infancia.

Alimentación variada

Basada en:
Productos de temporada.
Disminuir el consumo de alimentos procesados. Aumentar el consumo de legumbres. Consumir diariamente frutas y verduras.

Si has comido...

Ensalada + carnes rojas + arroz
Ensalada + legumbres
Ensalada + pescado o huevo + papas
Ensalada + carnes blancas + fideos

... deberías cenar

Ensalada + pescado o huevo + papas
Ensalada + carnes blancas + fideos
Ensalada + carnes rojas + arroz
Ensalada + legumbre

Recomendaciones postres: fruta natural, ensalada de fruta, tutti frutti, postres lácteos sin azúcar añadida.