



Minuta Alumnos 5° básico a 4° medio Abril 2024

Recuerda comprar los tickets en el sitio:

www.mediterranea-educa.cl

Para resolver dudas y realizar sugerencias sobre el servicio de comedor y la compra de tickets, ponemos a tu disposición una línea de atención especializada:

Correo:

suporte.educa@mediterranea-group.cl

Teléfono:

+56 964251282

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

Si deseas ponerte en contacto con el administrador del casino de tu colegio puedes hacerlo a través del siguiente correo electrónico:

administracionspnolasco@mediterranea-group.cl

¿Qué pasa cuando olvidas comprar el ticket?

Se genera congestión en la línea, enlenteciendo el servicio. Además de tener menos tiempo para almorzar. El alumno debe esperar al depósito de su apoderado para luego retirar su bandeja.

Solución del momento: Llamar al apoderado y comprar el ticket a través de la página y/o comprar el ticket en cafetería (puedes pagar con tarjeta y/o efectivo).

Recomendación: Revisa tu cuenta en la web con antelación, así sabrás cuántos tickets disponibles tienes y la cantidad de adeudados, evitando bloqueos.

VALOR
TICKET
2024 **4.500**

Síguenos en nuestras redes:



[mediterranea_chile](#)



[Mediterránea Chile](#)



www.mediterranea-group.cl

mediterránea

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Tomate Apio	Lechuga escarola Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Apio con ciboulette Mix griego	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Kétchup Pebre
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno casera Trutro de pollo asado	Lomo de cerdo saltado Lentejas guisadas con quinoa	Varitas de merluza apanada Hamburguesa vacuno casera Puré de papas al cilantro Cous cous con verduras salteadas	Carbonada de vacuno Filetes de pollo al jugo	Vacuno a la cacerola Fajitas de atún (2 unidades)
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas Arroz con pimentones	Bouquetier de verduras		Arroz graneado	Papas bastón al horno
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Lentejas guisadas con quinoa	Hamburguesa de soya	Carbonada de carne de soya	Frittata de espinaca zapallo italiano
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Variedad de fruta natural	Eclair relleno con mousse de manjar Ilusión Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Rapollo morado Ensalada primavera Pepino	Lechuga escarola Brócoli Mix 4 colores Tomate	Lechuga costina Mix de repollo Apio Betarraga	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Ens. de garbanzos y pimiento Pepino Zanahoria ROMALE COLOR NARANJO A TU PLATO
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt albahaca	Salsa yogurt cúrcuma Pebre
PLATO DE FONDO	Solomillo cerdo a las finas hierbas Merluza apanada Quifaros Papas doradas	Asado alemán Omelette de jamón de pavo queso Arroz con cilantro Verduras salteadas	Estofado de vacuno Pechuga de pollo a la jardinera Coditos al perejil	Curry de pollo Porotos guisados con tallarines Arroz graneado	Vacuno mechado Canelones de ave florentinos Puré mixto (papa - zapallo)
ACOMPAÑAMIENTO					
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro	Omelette de champiñón queso	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Porotos guisados con tallarines	Canelones florentinos con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Variedad de fruta natural	Profiteroles c/cr. pastelera Leche nevada Variedad de fruta natural	Panacota salsa berries (casero) Compota de fruta Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Bavarois de naranja Naranja
SALAD BAR	Lechugas mixtas Porotos verdes Coliflor Rapollo morado	Lechuga escarola Betarraga Mix de repollo Apio	Lechuga costina Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Brócoli Betarraga con choclo Cochayuyo con salsa verde	Lechugas mixtas Pebre de lentejas Tomate Rapollo con cilantro
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Kétchup Pebre
PLATO DE FONDO	Filetes de pollo arvejado Salsa boloñesa	Vacuno al jugo Croqueta de reineta al horno	Lomo de cerdo con salsa de naranja Lentejas guisadas con quinoa Espirales	Hamburguesa vacuno casera Omelette de porotos verdes	Dados de vacuno con verduras salteadas Trutro de pollo asado Papas bastón al horno Pastelera de choclo
ACOMPAÑAMIENTO	Spaghetti Puré de papas lyonesa	Arroz graneado Verduras asadas		Arroz exótico Estofado de verduras	
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya	Quesillo apanado	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de porotos verdes	Hamburguesa de porotos negros
POSTRES	Arroz con leche (casero) Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Tarta de yogurt Sémola con leche Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Variedad de fruta natural	Budín de manzana Jalea con fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Brócoli Tomate Betarraga	Lechuga escarola Rapollo morado Zanahoria Coliflor	Lechuga costina Ensalada bretona Choclo con cilantro Mix 4 colores	Lechuga escarola Betarraga Pepino Zanahoria	Lechugas mixtas Rapollo con cilantro Tomate Porotos verdes Día de Pizza
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Kétchup Pebre
PLATO DE FONDO	Goulash de pollo Porotos granados con mazamorra Quifaros	Lasaña de carne con verduras Tortilla de porotos verdes	Carne mechada Merluza apanada	Pechuga de pollo con salsa florentina Tomatacán de vacuno Spaghetti Verduras asadas	Chuleta de cerdo asada Variedad de pizzas
ACOMPAÑAMIENTO		Arroz árabe	Papas al perejil Cous cous c/verduras salteadas		Arroz primavera
VEGETARIANO	Porotos granados con mazamorra	Lasaña de carne de soya con verduras	Omelette de acelga queso	Hamburguesa de lentejas	Pizza vegetariana
POSTRES	Compota de fruta Jalea con yogurt Variedad de fruta natural	Brazo de reina Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Jalea con fruta Variedad de fruta natural	Crema catalana (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Torta de chocolate Compota de fruta Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Ensalada primavera Pepino Rapollo morado			
SALSAS	Kétchup Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette			
PLATO DE FONDO	Bife de vacuno con cebolla frita Hamburguesa de atún casera Papas cubo doradas Verduras salteadas	Trutro de pollo asado al estilo griego Dados vacuno al chimichurri Arroz al ciboulette Ratatouille de verduras	MENU MAYO	MENU MAYO	MENU MAYO
ACOMPAÑAMIENTO					
VEGETARIANO	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Tortilla de acelga zanahoria			
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Panqueque con manjar Natilla Variedad de fruta natural			

PONLE COLOR NARANJO A TU PLATO

El color naranja en frutas y verduras se debe a la presencia de pigmentos naturales llamados carotenoides, dentro de los cuales tenemos el betacaroteno, licopeno y luteína que son los responsables de dar la coloración a nuestras frutas y verduras.

12 *Menú especial*
Abril



¡Vamos a cocinar!

Para ello necesitas (6 porciones):

- 5 - 6 naranjas (500 ml de jugo exprimido)
- 100 gr de azúcar
- 250 ml de agua
- 650 gr de hielo



¡Prepara tu propio granizado de naranja!

Exprime todas las naranjas hasta obtener 500 ml

Lavar 2 o 3 naranjas y pélalas con cuidado de no quitar la parte blanca para que la preparación no te quede amarga. En una batidora tritura la cáscara con el azúcar, luego mezcla con el jugo de naranja y agua. Cuela y vuelve a poner la mezcla en la batidora. Incorpora los cubitos de hielo a la batidora y tritura en golpes de 30 segundos hasta obtener consistencia deseada. Ahora solo te queda servir de inmediato y disfrutar de este rico granizado de naranja casero.

Sus Beneficios

Algunos de los beneficios de consumir estos alimentos:

- Fortalece tu sistema inmune, promueve la salud de la piel y ayudar en la absorción de hierro gracias a su alto contenido de vitamina C.
- Protege tus células del daño oxidativo reduciendo el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades cardiovascular mediante la acción del betacaroteno.
- Buena para la visión gracias a la vitamina A
- Te mantiene hidratado: Muchas de estas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua
- Mantiene tu digestión saludable dado que son una buena fuente de fibra dietética.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Naranja, pomelo, mandarina, papaya, damasco, durazno, mango, melón calameño

Verduras:

Zapallo camote, zanahoria, pimiento naranja

mediterránea