

Mayo
2025

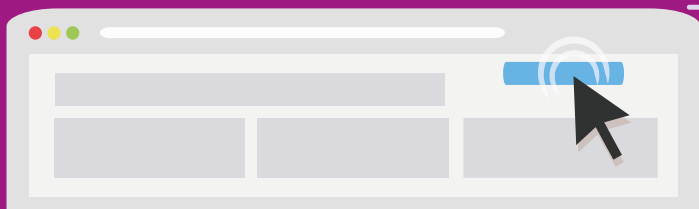


COLEGIO
SAN PEDRO
NOLASCO

Minuta Almuerzo

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
4.680

¿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.

¡Síguenos en nuestras redes!



mediterranea_chile

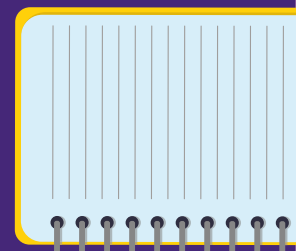
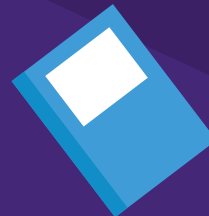
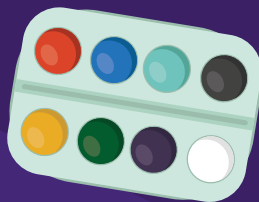


Mediterránea Chile



www.mediterranea-group.cl

mediterránea



mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	05	06	07	08	09
SALAD BAR	Tomate	Lechuga escarola	Apio	Betarraga	Tomate
SALSAS	Limoneta al eneldo	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Kétchup
PLATO DE FONDO	Croqueta de reineta	Hamburguesa de vacuno	Tomaticán	Lentejas guisadas y albondiguitas	As italiano
ACOMPAÑAMIENTO	Verduras salteadas con molde de arroz	Espirales	Papas al perejil	*	Papas bastón horneadas
POSTRES	Helado palito Variedad de fruta natural	strudel de manzana Jalea diet	Compota de fruta Panacota con salsa de berries (casero)	Chandelle casero Jalea diet	Macedonia Variedad de fruta natural
	12	13	14	15	16
SALAD BAR	Apio	Lechuga	Tomate	Betarraga	Lechuga zanahoria
SALSAS	Limoneta con albahaca	Limoneta	Kétchup	Salsa yogurt romero	Limoneta con perejil
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Varitas de pescado	Milanesa de pollo	Juliana de vacuno primavera	Lasaña boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	Guiso de porotos verdes y arroz perla	Papas bastón al horno	Arroz graneado	*
POSTRES	Cremé Jalea diet	Tarta de limón Compota mixta	Alfajores de maicena Flan de leche	Natilla Macedonia	Kuchen de miga Variedad de fruta natural
	19	20	21	22	23
SALAD BAR	Tomate	Lechugas mixtas		Betarraga	Mix 4 colores
SALSAS	Limoneta con ciboulette	Limoneta		Limoneta con pimienta	Ketchup
PLATO DE FONDO	Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con arroz	FERIADO	Carbonada de vacuno	Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas	*		*	Papas bastón al horno
POSTRES	Helado palito Variedad de fruta	Queque mármol Jalea diet		Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia	Eclair con mousse de manjar Yogurt
	26	27	28	29	30
SALAD BAR	Lechuga	Apio	Betarraga	Tomate	Pepino
SALSAS	Limoneta al eneldo	Limoneta	Limoneta con albahaca	Limoneta con cilantro	Salsa de yogurt cilantro
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo al jugo	Salsa boloñesa	Escalopa de cerdo	Dados de pollo	Varitas de pescado
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz perla	Mostaccioli	Papas bastón horneadas	Flan de verduras con arroz graneado	Puré de papas
POSTRES	Flan de leche Jalea diet	Merengón de plátano Compota mixta	Cheesecake con yogurt de mora Bavarois	Leche nevada Variedad de fruta	Pastel de naranja Compota de fruta



mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	05	06	07	08	09
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Choclo Tomate	Lechuga escarola Primavera Betarraga Rapollo	Lechuga costina Ceviche de mote Zanahoria Apio	Lechuga escarola Betarraga Pepino Mix de repollo	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor tomate Apio
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Pebre	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Limoneta Kétchup
PLATO DE FONDO	Vacuno con cebolla frita Croqueta de reineta	Omelette de champiñones Hamburguesa de vacuno	Lomo de cerdo asado al orégano Tomatacán	Salsa bontoux Lentejas guisadas y albondiguítas Tallarines	As italiano Trutro de pollo asado al estilo griego Papas bastón horneadas Arroz
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al ciboulette Verduras salteadas	Cous cous primavera Espirales	Papas al perejil Budin de acelga choclo		
VEGETARIANO	Frittata de espinaca zapallo italiano	Hamburguesa de soya	Tortilla de acelga zanahoria	Lentejas guisadas	Quiche de champiñones
POSTRES	Helado palito Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota c/salsa berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
	12	13	14	15	16
SALAD BAR	Lechugas mixtas Betarraga Ensalada chilena Apio	Lechuga escarola Porotos verdes Ensalada primavera Mix de repollo	Lechuga costina Tomate Pepino Zanahoria	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Rapollo morado Brócoli	Lechugas mixtas Zanahoria con ciboulette Apio Ceviche de lentejas
SALSAS	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Kétchup	Limoneta con ciboulette Salsa yogurt romero	Limoneta con perejil Pebre
PLATO DE FONDO	Porotos granados al pilco Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Asado alemán Varitas de pescado	Vacuno al chimichurri Milanesa de pollo	Juliana de vacuno primavera Pechuga de pollo al jugo	Lasaña boloñesa Lomo de cerdo acaramelado
ACOMPAÑAMIENTO	Quifaros	Arroz exótico Guiso de porotos verdes	Papas bastón al horno Choclo a la crema	Arroz graneado Panaché de verduras	Puré de papas
VEGETARIANO	Porotos granados al pilco	Pascualina	Quesillo apanado	Tortilla champiñón, pimentón, queso	Lasaña boloñesa con carne de soya
POSTRES	Cremé Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Compota mixta Tarta de limón Jalea diet Variedad de fruta natural	Alfajores de maicena Flan Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
	19	20	21	22	23
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	FERIADO	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano		Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Trutro de pollo asado Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con arroz Albóndigas atomatadas		Cerdo a las finas hierbas Carbonada de vacuno	Vacuno a la cacerola Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas Bouquetier de verduras	Spaghetti **		Caracolitos	Papas bastón al horno Arroz graneado
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Lentejas guisadas con arroz		Carbonada con carne de soya	Fajitas vegetarianas
POSTRES	Helado palito Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque mármol Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural		Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Jalea diet Variedad de fruta natural
	26	27	28	29	30
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Mix de repollo Ensalada primavera	Lechuga costina Tomate Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Rapollo morado Choclo	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	Salsa de yogurt cilantro Pebre
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo al jugo Estofado de vacuno	Salsa boloñesa Porotos granados al pilco	Vacuno mechado Escalopa de cerdo	Curry de pollo Omelette de choclo tomate cebolla queso	Varitas de pescado Canellones boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz piamontesa	Mostaccioli	Cous cous primavera Papas bastón horneadas	Arroz primavera Flan de zapallo camote acelga	Puré de papas
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro	Porotos granados al pilco	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Omelette de champiñón queso	Canelones boloñesa con carne de soya
POSTRES	Flan de leche Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Cheesecake de yogurt de mora Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural



SABÍAS QUE...

Los alimentos morados deben su color a las antocianinas, este compuesto es un excelente antioxidante.

Pero ojo con su forma de consumo, las antocianinas son muy delicadas a las altas temperaturas, por lo que te sugerimos consumir estos alimentos crudos o cocinarlos al vapor para no perder sus propiedades.

CUÁLES SON?

Frutas: arándanos, uva morada, moras, higo, cerezas, ciruelas.

Verduras: berenjenas, betarraga, repollo morado, papas moradas (algunas variedades del sur), coliflor morada.

PONLE

Morado
COLOR

A TU PLATO

BENEFICIOS

- Efecto protector contra algunos tipos de cáncer
- Ayudan a prevenir las enfermedades coronarias
- Mejora en la memoria y funcionamiento del sistema urinario
- Ayuda para retrasar el proceso de envejecimiento.
- Refuerzan el sistema inmune



COLEGIO
SAN PEDRO
NOLASCO

MENÚ ESPECIAL

28 DE MAYO

Prepáralo tú mismo!
Batido morado de frutas

Ingredientes

Solo necesitas:

- 1 cdta de frambuesas
- 1 cdta de arándanos
- 1 cdta de moras
- 1 vaso de leche
- 2 plátanos

Preparación

1. Lava y seca las frutas.
2. En una juguera mezcla el plátano, arándanos, frambuesas y moras.
3. Agregar leche, hasta que tome la consistencia deseada.
4. Dejar reposar en refrigerador y ¡listo!

**Puedes poner algunas frutas enteras como los arándanos, moras y frambuesas después de poner la preparacion en un vaso, queda muy bonito!*



mediterránea