

# San Pedro Nolasco

Marzo 2023

## ¿Cómo comprar almuerzos para el casino?

Compra los tickets a través de la web

[www.mediterranea-educa.cl](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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 1º a 4º Básico Colegio San Pedro Nolasco

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SALAD BAR</b>	Betarraga <sup>06</sup>	Apio <sup>07</sup>	Tomate con pepino <sup>08</sup>	Zapallo italiano al curry con sésamo <sup>09</sup>	Lechugas mixtas <sup>10</sup>
<b>SALSAS</b>	Kétchup	Salsa yogurt ciboulette	Limoneta	Limoneta con cilantro	Limoneta con perejil
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pollo saltado	Lentejas guisadas con quínoa	Merluza apanada	Pechuga de pollo arvejada	Strogonoff de vacuno
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz árabe		Guiso de verduras	Arroz perla	Puré de papas
<b>POSTRES</b>	Flan de lúcuma Variedad de fruta natural	Leche asada Variedad de fruta natural	Maicena con leche y caramelo / Variedad de fruta natural	Suspiro limeño / Variedad de fruta natural	Mousse de chocolate / Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Repollo <sup>13</sup>	Pepino <sup>14</sup>	Tomate <sup>15</sup>	Lechuga costina <sup>16</sup>	Apio <sup>17</sup>
<b>SALSAS</b>	Limoneta con pimienta	Limoneta con ciboulette	Limoneta con eneldo	Limoneta con cebollín	Limoneta con aceto
<b>PLATO DE FONDO</b>	Goulash de vacuno	Croqueta de atún	Porotos granados al pilco	Vacuno asado	Cerdo al jugo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz graneado	Puré de papas		Chapsui de verduras	Papas doradas al orégano
<b>POSTRES</b>	Sémola con salsa de caramelo / Variedad de fruta natural	Natilla de chocolate almendras / Variedad de fruta natural	Bavarois de frambuesa Variedad de fruta natural	Flan de frutilla Variedad de fruta natural	Helado Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Apio <sup>20</sup>	Choclo con arvejas <sup>21</sup>	Lechuga costina <sup>22</sup>	Betarraga con cilantro <sup>23</sup>	Porotos verdes <sup>24</sup>
<b>SALSAS</b>	Dressing de soya	Salsa yogurt ciboulette	Limoneta	Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil
<b>PLATO DE FONDO</b>	Vacuno arvejado	Cerdo mongoliano	Falafel con salsa de yogurt al ciboulette	Pechuga de pollo al limón	Merluza apanada
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Puré de papas	Arroz chaufán	Mostaccioli	Panaché de verduras	Quífaros atomatados
<b>POSTRES</b>	Jalea con manzana / Variedad de fruta natural	Crema volteada / Variedad de fruta natural	Flan de chocolate Variedad de fruta natural	Leche nevada Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural / Bavarois de pina con salsa
<b>SALAD BAR</b>	Betarraga <sup>27</sup>	Lechugas mixtas <sup>28</sup>	Repollo mixto <sup>29</sup>	Pepino <sup>30</sup>	Tomate <sup>31</sup>
<b>SALSAS</b>	Limoneta con pimienta	Limoneta con ciboulette	Limoneta con eneldo	Limoneta con cebollín	Limoneta con aceto
<b>PLATO DE FONDO</b>	Tomacán de vacuno	Lentejas a la parmesana	Croqueta de atún	Curry de pollo	Asado de vacuno
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Papas chaucha		Puré de papas	Arroz graneado	Chapsui de verduras
<b>POSTRES</b>	Kuchen de manzana / Natilla de vainilla coco	Variedad de fruta natural / Suspiro limeño	Leche asada Variedad de fruta natural	Variedad de fruta natural Leche nevada	Arroz con leche Variedad de fruta natural

# MINUTA ALMUERZO

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

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola / Tomate / Brócoli y coliflor / Betarraga	Lechugas mixtas / Porotos verdes con zanahoria hilo / Apio / Choclo	Lechuga escarola / Mix de repollo / Tomate con pepino / Arvejas con salsa verde	Lechuga costina / Zapallo italiano al curry con sésamo / Ensalada bretona / Zanahoria	Lechugas mixtas / Cochayuyo con salsa verde / Tomate / Pepino
<b>SALSAS</b>	Dressing de soya / Ketchup	Limoneta con albahaca / Salsa yogurt ciboulette	Limoneta / Pebre	Limoneta con cilantro / Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil / Mostaza miel
<b>PLATO DE FONDO</b>	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
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz árabe	Quífaros al orégano	Papas chaucha / Guiso de verduras	Arroz perla	Puré de papas / Budín de verduras
<b>VEGETARIANO</b>	Charquicán con huevo escalfado	Lentejas guisadas con quinoa y crutones de queso	Omelette de queso champiñón	Chapsui de champiñones	Hamburguesa de soya
<b>POSTRES</b>	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
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas / Zanahoria con pasas / Repollo / Tomate	Lechuga escarola / Ceviche de mote / Pepino / Betarraga	Lechugas mixtas / Apio / Ensalada chilena / Mix cuatro colores	Lechuga costina / Porotos verdes con coliflor / Zanahoria hilo / Pepino	Lechuga escarola / Habas con cebolla y cilantro / Tomate / Apio
<b>SALSAS</b>	Limoneta con pimienta / Mostaza orégano	Limoneta con ciboulette / Pebre	Limoneta con eneldo / Ketchup	Limoneta con cebollín / Mayonesa con cilantro	Limoneta con aceto / Pebre
<b>PLATO DE FONDO</b>	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
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz graneado	Puré de papas / Verduras asadas	Coditos a la oliva	Arroz primavera / Chapsui de verduras	Papas doradas al orégano
<b>VEGETARIANO</b>	Goulash de carne de soya	Escalopa de queso fresco	Porotos granados al pilco	Tortilla de papas con queso	Pastel choclo c/pino de soya
<b>POSTRES</b>	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
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola / Betarraga / Ensalada primavera / Apio	Lechugas mixtas / Choclo con arvejas / Repollo morado c/apio / Acelga c/sésamo	Lechuga costina / Zapallo italiano / Ensalada chilena / Pepino	Lechuga escarola / Betarraga con cilantro / Apio / Choclo	Lechugas mixtas / Porotos verdes / "Coleslaw" / Tomate
<b>SALSAS</b>	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
<b>PLATO DE FONDO</b>	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
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Puré de papas / Cous cous exótico	Arroz chaufán / Bastones de verduras al eneldo	Mostaccioli / Ratatouille	Panaché de verduras	Quífaros atomatados / Budín de zapallo italiano
<b>VEGETARIANO</b>	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
<b>POSTRES</b>	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
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola / Betarraga / Brócoli y coliflor / Ceviche de garbanzos	Lechugas mixtas / Porotos verdes con zanahoria / Apio / Choclo	Lechuga costina / Repollo mixto / Tomate al orégano / Arvejas con cilantro	Lechuga escarola / Pepino / Ensalada bretona / Zanahoria hilo	Lechugas mixtas / Repollo morado con perejil / Ensalada chilena / Apio
<b>SALSAS</b>	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
<b>PLATO DE FONDO</b>	Trutro de pollo asado / Tomaticán de vacuno	Asado alemán con salsa de champiñones / Lentejas a la parmesana / Arroz jardinera	Croqueta de atún / Lasaña boloñesa	Curry de pollo / Hamburguesa de vacuno	Asado de vacuno / Escalopa de cerdo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Papas chaucha / Flan de verduras	Puré de papas	Puré de papas	Arroz graneado / Peperonatta con apio	Espirales tricolor / Chapsui de verduras
<b>VEGETARIANO</b>	Tomaticán con carne de soya	Lentejas a la parmesana	Lasaña boloñesa de soya	Hamburguesa de quinoa	Escalopa de queso fresco
<b>POSTRES</b>	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.