



Minuta Alumnos 5° básico a 4° medio Julio 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:

soporte.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 lo antes posible.

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



[Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/mediterranea-chile)



www.mediterranea-group.cl

mediterránea

MINUTA ALMUERZO

mediterránea

	Lunes ⁰⁸	Martes ⁰⁹	Miércoles ¹⁰	Jueves ¹¹	Viernes ¹²
SALAD BAR	Lechuga escarola Pepino Mix griego Tomate	Lechugas mixtas Zanahoria Repollo morado Apio	Lechuga costina Mix 4 colores Ensalada chilena Coliflor con brócoli	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Apio Ceviche de lentejas	Lechugas mixtas Porotos verdes Zanahoria Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Pebre
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de champiñones Merluza apanada	Vacuno al pomodoro Charquicán de verduras con huevo	Croqueta de vacuno casera Porotos guisados con tallarines Puré de papas	Pulpa de cerdo al merkén Carbonada de vacuno	Pollo cordon bleu Vacuno con salsa bourguignon Gratin pommes <i>(mil hojas de papas gratinadas al horno)</i> Ratatouille
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz al cilantro Panaché de verduras	Canutones		Quífaros al perejil	Hamburguesa de porotos negros
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Charquicán de verduras con huevo	Porotos guisados con tallarines	Carbonada con carne de soya	Eclair con mousse de manjar
POSTRES	Flan de leche Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Arroz con leche (casero) Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo gitano Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga costina Porotos verdes Coliflor Repollo morado		Lechugas mixtas Zanahoria cubo Ensalada chilena Pepino	Lechuga con espinacas Brócoli Choclo con betarraga Cochayuyo con salsa verde	Lechuga escarola Pebre de lentejas Tomate Repollo con cilantro
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre		Limoneta con eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Lomo cerdo c/salsa naranja Juliana de vacuno a la primavera	FERIADO	Canelones a la boloñesa Trutro de pollo asado	Cubos de pollo al jugo Garbanzos guisados	Merluza apanada Pastel de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Spaghetti Budín de verduras		Papas bastón al horno	Mostaccioli al cilantro	Arroz al curry
VEGETARIANO	Omelette champiñón queso		Canelones a la boloñesa de soya	Garbanzos guisados	Pastel de papas con pino de soya
POSTRES	Mousse Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural		Arroz con leche (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Flan de leche Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Profiteroles con crema pastelera Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Primavera	Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Apio	Lechugas mixtas Repollo con pimentón rojo Betarraga Tomate
SALSAS	Salsa yogurt romero Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Limoneta con perejil Pebre
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno a la húngara Pechuga de pollo grillé	Ragout de vacuno Porotos guisados con tallarines Papas doradas	Croqueta de reineta Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Pulpa de cerdo con salsa a las finas hierbas Guiso de carne con acelga Arroz con sésamo negro Bouquetier de verduras	Vacuno asado Burritos de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz con pimentones Cous cous primavera		Corbatitas Gratin de papas		Puré de papas
VEGETARIANO	Albóndigas de soya a la húngara	Tortilla de porotos verdes	Hamburguesa de soya	Carbonada de carne de soya	Frittata de espinaca zapallo italiano
POSTRES	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Maicena con leche y jalea (casero) Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural	Sémola c/leche y salsa de frambuesa Mousse de berries Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Ensalada chilena Apio con choclo		
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre		
PLATO DE FONDO	Varitas de merluza Strogonoff de vacuno	Cazuela de pollo (trutro) Hamburguesa de vacuno con salsa de champiñones	Aji de gallina Omelette de jamón queso	MENU AGOSTO	MENU AGOSTO
ACOMPAÑAMIENTO	Chaufa de quinoa Papas doradas	Spaghetti	Arroz graneado Verduras salteadas		
VEGETARIANO	Strogonoff de carne de soya	Hamburguesa de soya con salsa de champiñones	Omelette de espinaca queso		
POSTRES	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural		

El color rojo se debe principalmente a la presencia de pigmentos naturales como licopeno y antocianinas. El color rojo en las frutas y verduras es un indicativo de la presencia de estos compuestos beneficiosos, por lo que es importante que sean considerados en tu dieta. Además de su valor nutricional, el color rojo puede aumentar el atractivo visual y apetito por los alimentos, lo que hace que sea más fácil de incorporar en nuestra dieta diaria, sobretodo en niños.

El tomate es uno de los alimentos con mayor contenido de licopeno, para optimizar sus beneficios te recomendamos agregar aceite en sus preparaciones, ya que al ser una sustancia liposoluble mejora su absorción.

¿Dónde las puedo encontrar?

Frutas:

Frutillas, sandía, cerezas, frambuesas, uvas rosadas, granada, manzana roja

Verduras:

Tomate, pimentón rojo, betarraga, rabanitos, cebolla morada

Este mes!

PONLE COLOR

ROJO

A TU PLATO

Gracias a la capacidad antioxidante del licopeno y antocianinas nos protegen del daño celular causado por radicales libres, mejorando la salud de nuestra piel, previniendo algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Ayudan a prevenir o revertir condiciones inflamatorias. Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares mejorando la salud de tu corazón, presión arterial y la función de tus vasos sanguíneos. Algunos estudios

sugieren que las antocianinas pueden mejorar la función cognitiva y reducir el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Buena fuente de hidratación dado su alto contenido hídrico principalmente en frutas.

26 *Menú especial*
Julio



**COLEGIO
SAN PEDRO
NOLASCO**

¡Vamos a cocinar!

Ingredientes:

- 2 tazas de frutillas
- 1/2 litro de yogur natural
- 1 cucharada de gelatina sin sabor

Preparación:

Hidrata la gelatina sin sabor de acuerdo a las indicaciones del empaque

Lava muy bien las frutillas

En una licuadora coloca las frutillas y yogur, licua hasta tener una mezcla homogénea. Luego adiciona la gelatina a la mezcla, licúa por unos minutos y apaga

Porciona el mousse en copas o vasos individuales y refrigera durante 1 hora



mediterránea