

Abri
2025

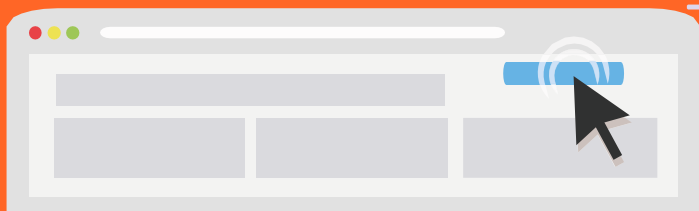


COLEGIO
SAN PEDRO
NOLASCO

Minuta Almuerzo

Adquiere tus tickets en:

mediterranea-educa.cl



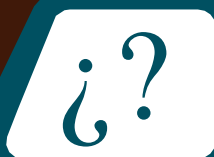
¿Tienes dudas o consultas?

Contáctanos a nuestra línea
de atención:

Correo:
sopORTE.educa@mediterranea-grou

Teléfono:
+56 964251282

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



Valor ticket
4.680

¿Olvidaste preparar 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](https://www.instagram.com/mediterranea_chile)

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

 www.mediterranea-group.cl

mediterránea

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		31	01	02	03
SALAD BAR		Tomate	Lechuga costina	Tomate	Betarraga
SALSAS		Limoneta con albahaca	Limoneta	Salsa guacamole	Limoneta con perejil
PLATO DE FONDO	MENU MARZO	Lentejas guisadas con arroz con albondiguitas	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asada	Lasaña boloñesa
ACOMPANAMIENTO		*	Arroz graneado	Papas bastón al horno	*
POSTRES		Tarta de limón Compota mixta	Macedonia Cremé	Chocoflan Jalea diet	Kuchen de miga Variedad de fruta natural
		07	08	09	10
SALAD BAR	Apio	Lechugas mixtas	Pepino	Zanahoria	Choclo
SALSAS	Limoneta con ciboulette	Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo	Salsa yogurt perejil	Ketchup 
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno casera	Pechuga de pollo asada	Pastel de papas	Filetes de pollo crispy	Sándwich lomito italiano
ACOMPANAMIENTO	Papas doradas	Arroz graneado	*	Fideos	Papas bastón al horno
POSTRES	Helado Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Cremé	Leche asada Jalea diet	Macedonia Variedad de fruta natural	Yogurt americano Jalea diet
		14	15	16	17
SALAD BAR	Lechuga	Zanahoria 	Tomate	Apio	
SALSAS	Limoneta al eneldo	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Escalopa de cerdo	Porotos granados al pilco	Varitas de pescado	FERIADO
ACOMPANAMIENTO	Arroz graneado	Coditos	*	Puré de papas	
POSTRES	Flan de leche Variedad de fruta natural	Queque de zanahoria Bavarois de naranja	Panacota Compota de fruta	Budín de manzana Jalea diet	
		21	22	23	24
SALAD BAR	Tomate	Lechuga escarola	Pepino	Choclo con betarraga	Tomate
SALSAS	Limoneta con pimienta	Limoneta con albahaca	Limoneta	Limoneta con cilantro	Ketchup
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asado	Pizza napolitana 	Dados de vacuno	Lomo de cerdo asado	Salsa boloñesa
ACOMPANAMIENTO	Mostaccioli	Papas bastón al horno	Espirales	Arroz blanco y estofado de verduras	Spaguetti
POSTRES	Helado palito Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Jalea diet	Chandelle de chocolate Macedonia	Flan de leche Compota de fruta	Profiteroles con crema pastelera Leche asada
		28	29	30	01
SALAD BAR	Lechuga	Tomate	Choclo cilantro		
SALSAS	Limoneta con ciboulette	Limoneta	Limoneta con eneldo		
PLATO DE FONDO	Carne mechada	Porotos con tallarines	Varitas de merluza	MENU ABRIL	MENU ABRIL
ACOMPANAMIENTO	Quífaros	*	Arroz árabe		
POSTRES	Natilla Compota de fruta	Brazo de reina Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Jalea diet		

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SALAD BAR		Lechugas mixtas Betarraga Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Porotos verdes Ensalada primavera Zanahoria	Lechuga escarola Mix de repollo Pepino Tomate	Lechugas mixtas Betarraga con cilantro Zanahoria Ceviche de lentejas
SALSAS		Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa guacamole	Limoneta con perejil Pebre
PLATO DE FONDO		Porotos granados al pilco Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Croqueta de vacuno casera Lomo de cerdo acaramelado	Pechuga pollo a la cuernavaca Tacos carne choclo lechuga porotos negros y guacamole Papas batón al horno	Lasaña boloñesa Croqueta de atún
ACOMPÑAMIENTO	MENU MARZO	Quífaros	Arroz verde Mote guisado	Papas batón al horno	Puré de papas
VEGETARIANO		Porotos granados al pilco	Omelette de tomate	Burritos porotos negros arroz soya atomatado	Lasaña boloñesa con carne de soya
POSTRES		Tarta de limón Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Macedonia Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Chocoflan Compota de fruta Mosaico de gelatina Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Repollo morado Ensalada chilena Pepino	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 eneldo Pebre	Limoneta con pimienta Salsa yogurt perejil	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno casera Cerdo a las finas hierbas	Pechuga de pollo asado Carbonada de vacuno	Croquetas de reineta Pastel de papas al gratín	Lentejas guisadas con arroz Filetes de pollo crispy (caseros) Fideos	Vacuno a la cacerola Sándwich lomito italiano
ACOMPÑAMIENTO	Papas doradas Bouquetiere de verduras	Arroz exótico	Cous cous primavera	Fideos	Papas bastón al horno Arroz graneado
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Carbonada con carne de soya	Hamburguesa de soya	Lentejas guisadas con arroz italiano	Frittata de espinaca zapallo
POSTRES	Helado Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche asada Compota mixta 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
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Ensalada primavera	Lechugas mixtas Brócoli Zanahoria Choclo	Lechuga costina Mix de repollo Tomate Betarraga	Lechuga escarola Apio Cebolla con cilantro Porotos verdes	FERIADO
SALSAS	Limoneta al eneldo Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt comino	Limoneta Salsa yogurt ciboulette	Limoneta con cilantro Salsa yogurt cúrcuma	
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la jardinera	Asado alemán Escalopa de cerdo	Vacuno mechado Porotos granados al pilco	Varitas de pescado Canelones boloñesa	
ACOMPÑAMIENTO	Estofado de vacuno Arroz con pimentones	Coditos Papas bastón horneadas	Arroz atomatado	Puré de papas	
VEGETARIANO	Croqueta de soya al modo ro	Omelette de champiñón queso	Porotos granados al pilco	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	
POSTRES	Flan de leche Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque de zanahoria Bavarois de naranja Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Budín de manzana Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	
SALAD BAR	Lechuga costina Apio Tomate Repollo morado	Lechuga escarola Betarraga Ens. garbanzos pimiento rojo Porotos verdes	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 pimienta Pebre	Limoneta con albahaca Salsa yogurt ciboulette	Limoneta Salsa yogurt comino	Limoneta con cilantro Salsa yogurt curry	Ketchup Pebre
PLATO DE FONDO	Croquetas de atún caseras Pechuga pollo asado	Vacuno al jugo Pizza napolitana	Dados de vacuno con verduras Lentejas guisadas con quinoa Espirales	Lomo cerdo con salsa naranja Omelette de cebolla, choclo tomate queso	Nugget de pollo Salsa boloñesa
ACOMPÑAMIENTO	Mostaccioli Pastelera de choclo	Arroz graneado Papas bastón al horno		Arroz exótico Estofado de verduras	Papas bastón al horno Spaghetti
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Pizza vegetariana	Lentejas guisadas con quinoa tomate	Omelette de cebolla, choclo te queso	Salsa boloñesa de soya
POSTRES	Helado palito Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de yogurt Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural	Chandelle de chocolate 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 Repollo morado Zanahoria Apio	Lechugas mixtas Ensalada chilena Betarraga Coliflor	Lechuga escarola Zanahoria Choclo con cilantro Repollo mixto	MENU MAYO	MENU MAYO
SALSAS	Limoneta con ciboulette Pebre	Limoneta Salsa de yogurt orégano	Limoneta con eneldo Pebre		
PLATO DE FONDO	Carne mechada Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Goulash de pollo Porotos con tallarines	Lasaña de carne con verduras Varitas de merluza		
ACOMPÑAMIENTO	Cous cous Quífaros	Papas al perejil	Arroz árabe		
VEGETARIANO	Omelette de champiñón queso	Porotos con tallarines	Lasaña de carne de soya con verduras		
POSTRES	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural		

EN ABRIL
PONLE

COLORES A TU PLATO

Naranja

Su color tan brillante y llamativo se debe a unos pigmentos naturales llamados carotenoides. Entre ellos están el betacaroteno, el licopeno y la luteína, ¡unos verdaderos artistas del color! Ellos son los encargados de pintar zanahorias, naranjas y zapallos con ese tono tan alegre que parece sacado de una caja de lápices de colores

SABÍAS QUE...

- Fortalece tu sistema inmune, promueve la salud de la piel y ayuda 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 cardiovasculares 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

BENEFICIOS

Frutas: naranja, pomelo, mandarina, papaya, damasco, durazno, mango, melón calameño

Verduras: zapallo camote, zanahoria, pimiento naranja.

CUÁLES SON?

Menú especial

15 de abril



COLEGIO
SAN PEDRO
NOLASCO

Prepáralo tú mismo!

Galletas de Zanahoria

Preparación

Ingredientes

Solo necesitas (8 porciones):

- 1 taza de avena triturada
- 1 zanahoria
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

Comienza precalentando el horno a 170°. En un bowl junta los ingredientes secos como avena y sal. Ralla la zanahoria y junta con huevo y el aceite de oliva. Esta mezcla puede ser medio pegajosa. Unir hasta tener una masa compacta. Sobre una bandeja de horno, coloca un papel mantequilla y una leve capa de aceite. Forma bolitas regulares de masa. Acomódalas separadas con 2 centímetros y aplástalas levemente. Llévalas al horno durante 20 minutos. Retíralas, reserva para que se enfríen....y ¡a comer!

*Puedes agregar cúrcuma, o incluir frutos secos como maní sin sal tostado y picado finamente a la mezcla.



mediterránea