

Mayo  
2025



COLEGIO CAMPANARIO

Al servicio de la familia en su misión educativa

# Minuta Almuerzo

Adquiere tus tickets en:

[mediterranea-educa.cl](http://mediterranea-educa.cl)



¿Tienes dudas o consultas?

Contáctanos a nuestra línea  
de atención:

Correo:  
[soporte.educa@mediterranea-group.cl](mailto:soporte.educa@mediterranea-group.cl)

Teléfono:  
+56 964251282

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



Valor ticket  
**4.900**

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

[Mediterránea Chile](https://www.facebook.com/MediterraneaChile)

[www.mediterranea-group.cl](http://www.mediterranea-group.cl)

mediterránea

mediterránea

	Lunes 05	Martes 06	Miércoles 07	Jueves 08	Viernes 09
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas Zanahoria Pepino Tomate	Lechuga escarola Primavera Betarraga Repollo	Lechuga costina Ceviche de mote Zanahoria Apio	Lechuga escarola Betarraga Pepino Mix de repollo	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor Tomate Apio
<b>PLATO DE FONDO</b>	Croqueta de reineta	Pastel de choclo	Tomaticán	Lentejas guisadas y albondiguitas	As italiano
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Verduras salteadas con molde de arroz	*	Papas al perejil	*	Papas bastón horneadas
<b>POSTRES</b>	Helado palito Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas Zanahoria Ensalada chilena Apio	Lechuga escarola Porotos verdes Ensalada primavera Mix de repollo	Lechuga costina Tomate Pepino Zanahoria	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Repollo morado Brócoli	Lechugas mixtas Zanahoria con ciboulette Apio Ceviche de lentejas
<b>PLATO DE FONDO</b>	Salsa Alfredo (jamón de pollo)	Varitas de pescado	Milanesa de pollo	Juliana de vacuno primavera	Lasaña boloñesa
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Quífaros	Guiso de porotos verdes y arroz perla	Papas bastón al horno	Arroz graneado	*
<b>POSTRES</b>	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 Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	<b>FERIADO</b>	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Croquetas de atún caseras	Lentejas con arroz		Carbonada de vacuno	Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Puré de papas	*		*	Papas bastón al horno
<b>POSTRES</b>	Helado palito Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural		Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Mix de repollo Cebolla con cilantro	Lechuga costina Tomate Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Repollo morado Choclo	Lechuga escarola Tomate Ensalada primavera Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo al jugo	Salsa boloñesa	Escalopa de cerdo	Dados de pollo	Varitas de pescado
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Arroz perla	Mostaccioli	Papas bastón horneadas	Flan de verduras con arroz graneado	Puré de papas
<b>POSTRES</b>	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



	Lunes 05	Martes 06	Miércoles 07	Jueves 08	Viernes 09
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas Zanahoria Pepino Tomate	Lechuga escarola Primavera Betarraga Repollo	Lechuga costina Ceviche de mote Zanahoria Apio	Lechuga escarola Betarraga Pepino Mix de repollo	Lechugas mixtas Porotos verdes con coliflor Tomate Apio
<b>PLATO DE FONDO</b>	Vacuno con cebolla frito Croqueta de reineta	Omelette de champiñones Pastel de choclo	Lomo de cerdo asado al orégano Tomaticán Papas al perejil Budin de acelga choclo	Salsa bontoux Lentejas guisadas y albondiguillas Tallarines	As italiano Trutro de pollo asado al estilo griego Papas bastón horneadas Arroz
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz al ciboulette Verduras salteadas	Cous cous primavera	Tortilla de acelga zanahoria	Lentejas guisadas	Quiche de champiñones
<b>VEGETARIANO</b>	Frittata de espinaca zapallo italiano	Pastel de choclo con pino de soya	Panacota con salsa de berries (casero) Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>POSTRES</b>	Helado palito Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Strudel de manzana Natilla Jalea diet Variedad de fruta natural	Queque Chandelle Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechugas mixtas Zanahoria Ensalada chilena Apio	Lechuga costina Porotos verdes Ensalada primavera Mix de repollo	Lechuga escarola Tomate Pepino Zanahoria	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Rapollo morado Brócoli	Lechugas mixtas Zanahoria con ciboulette Apio Ceviche de lentejas
<b>PLATO DE FONDO</b>	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 Tortilla champiñón, pimentón, queso	Lasaña boloñesa Lomo de cerdo acaramelado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Quífaros	Arroz exótico Guiso de porotos verdes	Papas bastón al horno Polenta	Arroz graneado Panaché de verduras	Puré de papas
<b>VEGETARIANO</b>	Porotos granados	Pascualina	Quesillo apanado	Tortilla champiñón, pimentón, queso	Lasaña boloñesa con carne de soya
<b>POSTRES</b>	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 Compota mixta Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	<b>FERIADO</b>	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo asado Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con arroz Albóndigas atomatadas	<b>FERIADO</b>	Cerdo a las finas hierbas Carbonada de vacuno	Vacuno a la cacerola Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole Papas bastón al horno Arroz graneado
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Puré de papas Bouquetier de verduras	Spaghetti **	<b>FERIADO</b>	Caracolitos	Fajitas vegetarianas
<b>VEGETARIANO</b>	Tortilla de porotos verdes	Lentejas guisadas con arroz	<b>FERIADO</b>	Carbonada con carne de soya	Fajitas vegetarianas
<b>POSTRES</b>	Helado palito Cremé Jalea diet Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	<b>FERIADO</b>	Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Flan de leche Jalea diet Variedad de fruta natural
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga escarola Zanahoria Mix de repollo Cebolla con cilantro	Lechuga costina Tomate Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Rapollo morado Choclo	Lechuga escarola Tomate Ensalada primavera Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
<b>PLATO DE FONDO</b>	Pechuga de pollo al jugo Estofado de vacuno	Salsa boloñesa Porotos granados al pilco	Vacuno mechado Escalopa de cerdo	Curry de pollo Omelette choclo tomate cebolla queso	Varitas de pescado Lasaña
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz piamontesa	Mostaccioli	Rissoto de mote Papas bastón horneadas	Arroz primavera Flan de zapallo camote acelga	Puré de papas
<b>VEGETARIANO</b>	Croqueta de soya al pomodoro	Porotos granados al pilco	Hamburguesa de quinoa y porotos verdes	Omelette de champiñón queso	Lasaña con salsa de boloñesa de soya
<b>POSTRES</b>	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?

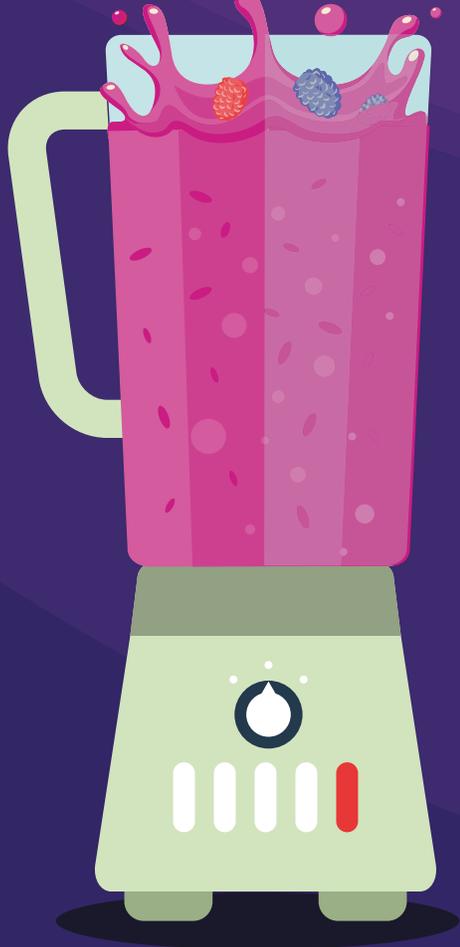
Frutas: arándanos, uva morada, moras, higo, cerezas, ciruelas.

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 CAMPANARIO  
Al servicio de la familia en su misión educativa

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 preparación en un vaso, queda muy bonito!*

*mediterránea*