

Junio
2025



COLEGIO CAMPANARIO

Al servicio de la familia en su misión educativa

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
4.900

¿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.

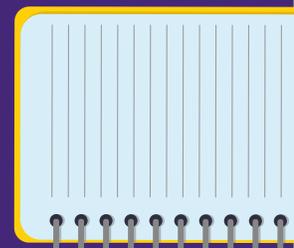
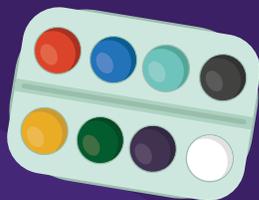
¡Síguenos en nuestras redes!

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

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

www.mediterranea-group.cl

mediterránea



mediterránea

Minuta Almuerzo 1° bás. a 4 bás.

mediterránea

	Lunes 02	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Tomate Apio con choclo	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
PLATO DE FONDO	Croqueta de reineta	Lomo de cerdo al orégano	Omelette de jamón queso	Lentejas guisadas con quinoa	Sándwich hamburguesa queso
ACOMPAÑAMIENTO	Puré de papas	Fideos	Arroz graneado	*	Papas bastón horneadas
POSTRES	Mousse Macedonia Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Variedad de fruta natural	Chandelle casero Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de manjar merengue Sémola con leche Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Primavera Pepino	Lechuga costina Repollo con espinaca Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Mix 4 colores Tomate	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de naranja	Fajitas con carne molida	Tortilla de carne	Salsa bontoux	Nugget de reineta
ACOMPAÑAMIENTO	Coditos	Papas bastón horneadas	Arroz a las finas hierbas	Espirales	Puré de papas
POSTRES	Flan de leche Helado palito Variedad de fruta natural	Mousse de ilusión de manzana Compota de fruta Variedad de fruta natural	Empolvado Macedonia Variedad de fruta natural	Leche nevada Manzana asada Variedad de fruta natural	Colegial Crema rusa (casero) Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Tomate	SIN SERVICIO			
PLATO DE FONDO	Vacuno asado Salsa Alfredo (jamón de pollo)	SIN SERVICIO			
ACOMPAÑAMIENTO	Papas bastón horneadas	SIN SERVICIO			
POSTRES	Quífaros Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	FERIADO			



	Lunes 02	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06
SALAD BAR	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Tomate	Lechuga escarola Primavera Pepino Repollo morado	Lechugas mixtas Porotos verdes Ensalada chilena Apio con choclo	Lechuga costina Betarraga Zanahoria Ceviche de mote	Lechuga escarola Repollo morado Tomate Pepino
PLATO DE FONDO	Vacuno mechado Croqueta de reineta	Lomo de cerdo al orégano Carbonada de vacuno	Aji de gallina Omelette de jamón queso	Salsa boloñesa Lentejas guisadas con quinoa	Sándwich hamburguesa queso Pollo asado Arroz primavera Papas bastón horneadas
ACOMPAÑAMIENTO	Chaufa de quinoa Papas doradas	Spaghetti	Arroz graneado Verduras salteadas	Mostaccioli	Arroz primavera Papas bastón horneadas
VEGETARIANO	Strogonoff de carne de soya	Lasaña de verduras	Omelette de espinaca queso	Lentejas guisadas con quinoa	Sándwich hamburguesa de soya
POSTRES	Mousse Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Brazo de reina Leche nevada Jalea diet Variedad de fruta natural	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Chandelle casero Jalea diet Jalea diet Variedad de fruta natural	Torta de manjar merengue Sémola con leche Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Repollo morado Primavera Pepino	Lechuga costina Repollo con espinaca Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Mix 4 colores Tomate	Lechuga escarola Tomate Ensalada bretona Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo con salsa de naranja	Pulpa de cerdo caramelizada Fajitas con carne molida y guacamole Cous cous exótico Papas bastón horneadas	Asado alemán Porotos guisados con tallarines Arroz a las finas hierbas	Vacuno al jugo Salsa bontoux	Nugget de reineta Tortilla de champiñón, pimentón y queso Arroz con zanahoria Puré de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Estofado de vacuno Coditos	Fajitas vegetarianas y guacamole	Porotos guisados con tallarines	Espirales Acelgas a la crema	Tortilla de champiñón, pimentón y queso
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Fajitas vegetarianas y guacamole	Porotos guisados con tallarines	Salsa boloñesa de soya	Tortilla de champiñón, pimentón y queso
POSTRES	Flan de leche Helado palito Jalea diet Variedad de fruta natural	Mousse de ilusión de manzana Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Empolvado Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	Leche nevada Manzana asada Jalea diet Variedad de fruta natural	Colegial Crema rusa (casero) Jalea diet Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Brócoli Zanahoria Tomate	SIN SERVICIO			
PLATO DE FONDO	Vacuno asado Salsa Alfredo (jamón de pollo)	SIN SERVICIO			
ACOMPAÑAMIENTO	Papas bastón horneadas Quífaros	SIN SERVICIO			
VEGETARIANO	Omelette de palmitos queso	SIN SERVICIO			
POSTRES	Natilla Macedonia Jalea diet Variedad de fruta natural	FERIADO			



PONLE *Verde* COLOR A TU PLATO

BENEFICIOS

- Ayudan a fortalecer huesos y dientes
- Apoyan la salud del corazón y la vista
- Promueven la digestión y depuración del cuerpo
- Aportan energía natural y reducen la fatiga
- Refuerzan el sistema inmunológico

SABÍAS QUE...

Los alimentos verdes obtienen su color de compuestos como la **clorofila**, que ayuda a desintoxicar el organismo y es un potente regenerador celular.

Además, muchas frutas y verduras verdes contienen **luteína, vitamina C, ácido fólico y potasio**, esenciales para la salud visual, cerebral y cardiovascular.

CUÁLES SON?

Frutas: Manzana verde, kiwi, uvas verdes, lima.

Verduras: espinaca, brócoli, apio, lechuga, pepino, repollo, pimentón verde, arvejas, porotos verdes, palta.



MENÚ ESPECIAL

10 DE JUNIO



Prepáralo tú mismo!

Guacamole suave para untar

Ingredientes

Solo necesitas:

- 1 palta madura
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Cilantro a gusto
- Sal a gusto
- Bastones de pepino, zanahoria, apio o pan pita para acompañar

Preparación

1. En un bowl, muele la palta con un tenedor hasta que quede suave.
2. Agrega la cebolla picada en cuadritos, el limón, el aceite y mezcla bien.
3. Añade una pizca de sal, las ramitas de cilantro y revuelve.
4. Sirve con bastones de verduras o triángulos de pan pita tostado.

*Como recomendación, esta salsa queda increíble en fajitas



mediterránea