

JUNIO 2026

# MINUTA ALMUERZO

mediterránea



COLEGIO CAMPANARIO

Al servicio de la familia en su misión educativa

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)



**¿Olvidaste comprar el ticket?**

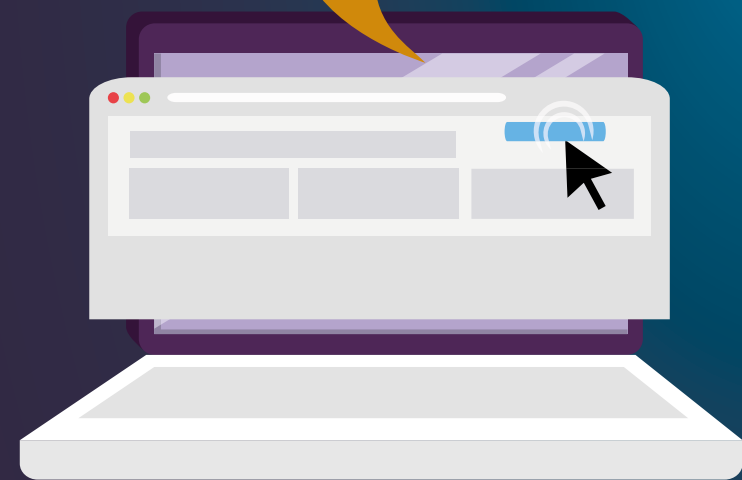
Recuerda que esto genera demoras y reduce tu tiempo de almuerzo. Debes esperar el depósito de tu apoderado para retirar la bandeja.

**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.

Valor ticket:  
**\$5.090**

mediterránea





## Lunes

01

### SALAD BAR

Lechugas mixtas  
Zanahoria  
Betarraga  
Tomate

### PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo al jugo

### ACOMPANAMIENTO

Papas doradas

### POSTRES

Mousse  
Macedonia  
Variedad de fruta natural

## Martes

02

Lechuga escarola  
Primavera  
Pepino  
Pepollo morado

Cerdo arvejado

Arroz graneado

Brazo de reina  
Leche nevada  
Variedad de fruta natural

## Miércoles

03

Lechugas mixtas  
Porotos verdes  
Ceviche de mote  
Apio con choclo



Albóndigas con salsa de crema

Puré de papas

Rollito de canela  
Ensalada de frutas  
Variedad de fruta natural

## Jueves

04

Lechuga costina  
Betarraga  
Zanahoria  
Ensalada chilena

Lentejas guisadas

\*

Helado palito  
Chandelle casero  
Variedad de fruta natural

## Viernes

05

Lechuga escarola  
Repollo morado  
Tomate  
Pepino

Omelette de jamón queso  
tomate

Arroz primavera

Sémola con leche  
Compota de fruta  
Variedad de fruta natural

08

### SALAD BAR

Lechuga escarola  
Repollo morado  
Primavera  
Pepino

### PLATO DE FONDO

Hamburguesa de vacuno

### ACOMPANAMIENTO

Mostacciolis atomatados

### POSTRES

Flan de leche  
Ensalada de frutas  
Variedad de fruta natural

09

Lechugas mixtas  
Brócoli  
Mix 4 colores  
Tomate

Strogonoff de vacuno

Arroz graneado

Empolvado  
Macedonia  
Variedad de fruta natural

10

Lechuga costina  
Mix de repollo  
Apio  
Betarraga

Porotos guisados con tallarines

\*

Suspiro limeño  
Compota de fruta  
Variedad de fruta natural

11

Lechuga escarola  
Tomate  
Ensalada bretona  
Pepino



Cerdo caramelizado

Arroz perla

Leche asada  
Ensalada de frutas  
Variedad de fruta natural

12

Lechugas mixtas  
Betarraga con arvejas  
Porotos verdes  
Zanahoria

Lomito de reineta apanado

Papas al orégano

Pastel vasco  
Crema rusa  
Variedad de fruta natural

15

### SALAD BAR

Lechuga escarola  
Brócoli  
Zanahoria  
Betarraga

### PLATO DE FONDO

Lasaña boloñesa

### ACOMPANAMIENTO

\*

### POSTRES

Cremé  
Macedonia  
Variedad de fruta natural

16

Lechugas mixtas  
Repollo morado  
Tomate  
Apio



Pechuga de pollo al jugo

Papas bastón horneadas

Torta de chocolate  
Helado palito  
Variedad de fruta natural

17

SIN SERVICIO

18

SIN SERVICIO

19

SIN SERVICIO





## Lunes

01

### SALAD BAR

Lechugas mixtas  
Zanahoria  
Betarraga  
Tomate

### PLATO DE FONDO

Pechuga de pollo al jugo  
Asado alemán

### ACOMPAÑAMIENTO

Chaufa de quinoa  
Papas doradas

### VEGETARIANO

Asado alemán de soya

### POSTRES

Mousse  
Macedonia  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

## Martes

02

Lechuga escarola  
Primavera  
Pepino  
Repollo morado

Cerdo arvejado  
Carbonada de vacuno

Arroz graneado

Carbonada de carne de soya

Brazo de reina  
Leche nevada  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

## Miércoles

03

Lechugas mixtas  
Porotos verdes  
Ceviche de mote  
Apio con choclo



Croqueta de pescado al eneldo y salsa de mostaza (opcional)  
Albóndigas c/salsa de crema  
Puré de papas  
Verduras salteadas

Albóndigas de soya con salsa de crema

Rollito de canela  
Ensalada de frutas  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

## Jueves

04

Lechuga costina  
Betarraga  
Zanahoria  
Ensalada chilena

Salsa boloñesa  
Lentejas guisadas

Coditos

Lentejas guisadas con quinoa

Helado palito  
Chandelle casero  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

## Viernes

05

Lechuga escarola  
Repollo morado  
Tomate  
Pepino

Omelette de jamón queso  
tomate  
Cubos de pollo teriyaki

Arroz primavera  
Bouquetier de verduras

Omelette de queso tomate  
orégano

Sémola con leche  
Compota de fruta  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

### SALAD BAR

Lechuga escarola  
Repollo morado  
Primavera  
Pepino

### PLATO DE FONDO

Charquicán de verduras con huevo  
Hamburguesa de vacuno

### ACOMPAÑAMIENTO

Mostacciolis atomatados

### VEGETARIANO

Charquicán de verduras con huevo

### POSTRES

Flan de leche  
Ensalada de frutas  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

Lechugas mixtas  
Brócoli  
Mix 4 colores  
Tomate

Cazuela de pollo  
Strogonoff de vacuno

Arroz graneado

Strogonoff de carne de soya

Empolvado  
Macedonia  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

Lechuga costina  
Mix de repollo  
Apio  
Betarraga

Goulash de pollo  
Porotos guisados con tallarines

Papas al horno

Porotos guisados con tallarines

Suspiro limeño  
Compota de fruta  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

10

Lechuga escarola  
Tomate  
Ensalada bretona  
Pepino

Vacuno con salsa a las finas hierbas  
Cerdo caramelizado

Arroz con pimentón  
Budín de verduras

Tortilla de champiñón, pimentón y queso

Leche asada  
Ensalada de frutas  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural



11

Lechugas mixtas  
Betarraga con arvejas  
Porotos verdes  
Zanahoria

Lomito de reineta apanado  
Guiso de carne con verduras

Papas al orégano  
Espirales a la oliva

Guiso de quinoa con verduras

Pastel vasco  
Crema rusa  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

12

### SALAD BAR

Lechuga escarola  
Brócoli  
Zanahoria  
Betarraga

### PLATO DE FONDO

Tortilla de atún  
Lasaña boloñesa

### ACOMPAÑAMIENTO

Arroz graneado

### VEGETARIANO

Lasaña boloñesa de carne de soya

### POSTRES

Cremé  
Macedonia  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

Lechugas mixtas  
Repollo morado  
Tomate  
Apio



Trutro de pollo al jugo  
Lomo de cerdo al romero

Papas bastón horneadas  
Corbatitas

Omelette de queso tomate

Torta de chocolate  
Helado palito  
Jalea diet  
Variedad de fruta natural

16

17

18

19

**SIN SERVICIO**

**SIN SERVICIO**

**SIN SERVICIO**

# Nutri Match

mediterránea

## Calcio

Es el mineral constructor del cuerpo, encargado de fabricar una armadura invisible. Es fundamental para formar huesos y dientes fuertes que resistan todos los juegos y deportes, además de ayudar a que los músculos se muevan con total agilidad durante el día.

**Lo encuentras principalmente en los lácteos (leche, yogur, queso), pero también en las legumbres, las almendras y las semillas.**

## Vitamina D

Funciona como la "llave maestra" de la nutrición. Aunque el cuerpo la produce de forma natural cuando nos exponemos un ratito al sol, es clave para el día a día escolar porque mantiene las defensas alerta contra las enfermedades y le da energía a tu cuerpo.

**Las mejores fuentes para obtenerla son los pescados grasos (como el atún o el salmón), los huevos y los lácteos que vienen reforzados.**

Cuando el Calcio y la Vitamina D se encuentran en tu plato, ocurre una sinergia perfecta:

Nutri Match

**La Vitamina D actúa como el puente definitivo: sin ella, el Calcio no puede ser absorbido por tu cuerpo. Juntos forman el equipo invencible que asegura que crezcas con huesos firmes, una sonrisa sana y toda la fuerza para tus desafíos diarios.**

Almuerzo Especial

11 JUNIO

COLEGIO CAMPANARIO  
Al servicio de la familia en su misión educativa

Save the date  
mediterránea