

Abril
2025



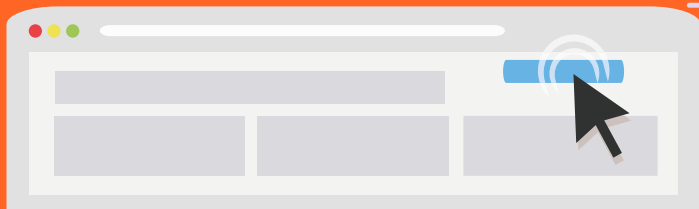
COLEGIO CAMPANARIO

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

	Lunes 31	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
SALAD BAR	MENU MARZO	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
PLATO DE FONDO	MENU MARZO	Lentejas guisadas con arroz con albondiguillas	Lomo de cerdo asado	Pechuga de pollo asada	Lasaña boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	MENU MARZO	*	Papas al perejil	Arroz graneado	*
POSTRES	MENU MARZO	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	07	08	09	10	11
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Tomate Apio	Lechugas mixtas Cebolla asada al orégano Betarraga Coliflor con cilantro	Lechuga costina Rapollo morado Ensalada chilena Pepino	Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate 
PLATO DE FONDO	Albóndigas de vacuno casera	Pechuga de pollo asada	Pastel de papas	Filete de pollo crispy	Sándwich lomito italiano
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas	Arroz graneado	*	Fideos	Papas bastón al horno
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	14	15	16	17	18
SALAD BAR	Lechuga escarola Rapollo morado Tomate Ensalada primavera	Lechugas mixtas Brócoli  Zanahoria Choclo 	Lechuga costina Mix de repollo Tomate Betarraga	Lechuga escarola Apio Cebolla con cilantro Porotos verdes	
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asada	Escalopa de cerdo	Porotos granados al pilco	Varitas de pescado	
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado	Coditos	*	Puré de papas	
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	21	22	23	24	25
SALAD BAR	Lechuga costina Apio Tomate Rapollo 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 Porotos verdes Tomate Rapollo con cilantro
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo asado	Pizza napolitana 	Dados de vacuno	Lomo de cerdo asado	Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Mostaccioli	Papas bastón al horno	Espirales	Arroz blanco y estofado de verduras	Spaghetti
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	28	29	30	01	02
SALAD BAR	Lechuga escarola Rapollo morado Zanahoria Apio	Lechugas mixtas Ensalada chilena Betarraga Coliflor	Lechuga escarola Zanahoria Choclo con cilantro Rapollo mixto	MENU MAYO	MENU MAYO
PLATO DE FONDO	Carne mechada	Porotos con tallarines	Varitas de merluza	MENU MAYO	MENU MAYO
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	*	Arroz árabe	MENU MAYO	MENU MAYO
POSTRES	Natilla Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	Braza de reina Leche asada Jalea diet Variedad de fruta natural	Kuchen de fruta Compota de fruta Jalea diet Variedad de fruta natural	MENU MAYO	MENU MAYO

	Lunes 31	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
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
PLATO DE FONDO		Porotos granados al pilco Salsa Alfredo (con jamón de pollo) Quífaros	Croqueta de vacuno casera Lomo de cerdo acaramelado	Pechuga pollo a la cuernavaca Tacos carne choclo lechuga porotos negros y guacamole Arroz mexicano *	Lasaña boloñesa Varitas de merluza
ACOMPAÑAMIENTO	MENU MARZO		Papas al perejil Mote guisado	Burritos porotos negros arroz y pino de soya atomatado	Puré de papas
VEGETARIANO		Porotos granados al pilco	Omelette de tomate		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		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
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 gratin	Lentejas guisadas con arroz Filetes de pollo crispy (caseros) Fideos	Vacuno a la cacerola Sándwich lomito italiano
ACOMPAÑAMIENTO	Papas doradas Bouquetier de verduras	Arroz exótico **	Cous cous primavera		Papas bastón al horno Arroz graneado
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Carbonada con carne de soya	Hamburguesa de soya	Lentejas guisadas con arroz	Frittata de espinaca zapallo italiano
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
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo a la jardinera Estofado de vacuno Arroz graneado	Asado alemán Escalopa de cerdo	Vacuno mechado Porotos granados al pilco	Varitas de merluza Canelones boloñesa	
ACOMPAÑAMIENTO		Coditos Papas bastón horneadas	Arroz atomatado *	Puré de papas	
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro	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 Porotos verdes Tomate Repollo con cilantro
PLATO DE FONDO	Croqueta de atún Pechuga de pollo asado	Vacuno al jugo Pizza napolitana	Dados de vacuno con verduras Lentejas guisadas con quinoa Espirales	Lomo cerdo c/salsa naranja Omelette de choclo tomate cebolla queso Arroz exótico Estofado de verduras	Salsa boloñesa Nugget de pollo
ACOMPAÑAMIENTO	Mostaccioli Pastelera de choclo	Arroz graneado Papas bastón al horno			Puré de papas mixto Spaghetti
VEGETARIANO	Quesillo apanado	Pizza vegetariana	Lentejas guisadas con quinoa	Omelette de choclo tomate cebolla 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 ABRIL	MENU ABRIL
PLATO DE FONDO	Carne mechada Salsa Alfredo (jamón de pollo) Cous cous Quífaros	Goulash de pollo Porotos con tallarines	Lasaña de carne con verduras Varitas de merluza		
ACOMPAÑAMIENTO		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 ayudar 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 cardiovascular 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 naranjo.

CUÁLES SON?

MENÚ ESPECIAL

15 DE ABRIL



COLEGIO CAMPANARIO

Al servicio de la familia en su misión educativa

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