



# Minuta Almuerzos Colegio Pedro de Valdivia Providencia

Marzo de 2025

Compromiso con la alimentación  
*saludable y equilibrada*  
para nuestros estudiantes.



COLEGIO  
PEDRO DE VALDIVIA



| ITEM                   | LUNES 3                                                                     | MARTES 4                                                | MIÉRCOLES 5                                     | JUEVES 6                                                            | VIERNES 7                                                              |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>SALAD BAR</b>       | Lechuga- Pimentón<br>Repollo morado-Diente de dragón<br>Zanahoria- Espinaca | Mix de lechugas<br>Betarraga- Cebolla<br>Tomate- choclo | Apio<br>Lechuga-Cilantro<br>Brocoli - Tomate    | Acelga-Naranja<br>Porotos verdes-Cebolla-Cilantro<br>Tomate- Pepino | Lechuga- Sésamo<br>Zanahoria-Pimentón<br>Chilena                       |
| <b>SOPA O CREMA</b>    | Crema de verduras                                                           | Sopa pollo con sémola                                   | Crema de lentejas                               | Consomé de pollo al huevo                                           | Crema de espárragos                                                    |
| <b>PLATO PRINCIPAL</b> | Milanesa de merluza<br>Filete de pollo arvejado                             | Strogonoff de vacuno<br>Cerdo escabechado               | Filete de pollo a la vizcaina<br>Beef al ajillo | Chapsui de pavo<br>Albóndigas en salsa                              | Porotos a la chilena<br>Charquicán de pollo                            |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b>  | Mostaccioli en salsa<br>Arroz graneado                                      | Arroz perla<br>Puré de papas                            | Arroz pilaf<br>Papas bastón                     | Arroz chaufán<br>Espirales al orégano                               |                                                                        |
| <b>LINEA LIGHT</b>     | Bowl Neptuno                                                                | Bowl Romano pollo                                       | Bowl fresco de atún                             | Bowl antipasto                                                      | Bowl toscano                                                           |
| <b>VEGETARIANO</b>     | Zapallito italiano relleno                                                  | Garbanzos guisados                                      | Tomate relleno c/verduras y soya                | Guiso de papas c/mote                                               | Porotos a la chilena                                                   |
| <b>POSTRE</b>          | Merengón de plátano<br>Jalea con yogurt<br>Bavaroise de frambuesa           | Pera<br>Jalea guinda<br>Flan sabor chocolate            | Compota de manzana<br>Jalea de piña<br>Helado   | Durazno<br>Jalea con yogurt<br>Natilla sabor lúcuma                 | Compota piña y pera<br>Jalea con merengue<br>Leche nevada con merengue |
| <b>LIQUIDOS</b>        | Agua purificada<br>Jugo                                                     | Agua purificada<br>Jugo                                 | Agua purificada<br>Jugo                         | Agua purificada<br>Jugo                                             | Agua purificada<br>Jugo                                                |
| <b>OTROS</b>           | Pan<br>Aderezos                                                             | Pan<br>Aderezos                                         | Pan<br>Aderezos                                 | Pan<br>Aderezos                                                     | Pan<br>Aderezos                                                        |

| ITEM                   | LUNES 10                                                          | MARTES 11                                                           | MIÉRCOLES 12                                                        | JUEVES 13                                               | VIERNES 14                                                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>SALAD BAR</b>       | Lechuga-Pepino<br>Tomate- Arvejas<br>Betarraga-Perejil            | Espinaca-Pimentón<br>Apio-Choclo<br>Repollo-Rábano                  | Pepino - Betarraga<br>Acelga-Zanahoria<br>Chilena                   | Zanahoria<br>Espinaca-Choclo<br>Tomate-Porotos verdes   | Lechuga<br>Pepino-Apio<br>Chilena                         |
| <b>SOPA O CREMA</b>    | Crema de verduras                                                 | Consomé de ave al cilantro                                          | Sopa de pollo con arroz                                             | Crema de espárragos                                     | Sopa de carne con sémola                                  |
| <b>PLATO PRINCIPAL</b> | Salsa alfredo<br>Nuggets de pollo                                 | Porotos con mazamorra<br>Asado alemán                               | Filete de pollo al jugo<br>Merluza a la vizcaína                    | Lasaña boloñesa<br>Pollo mongoliano                     | Goulash de vacuno<br>Pavo en salsa suprema                |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b>  | Caracolitos<br>Papas baston                                       | Arroz perla<br>Verduras salteadas                                   | Puré de papas<br>Mostaccioli                                        | Arroz al sésamo<br>Verduras grilladas                   | Arroz graneado<br>Spaguetti                               |
| <b>LINEA LIGHT</b>     | Bowl mexicano                                                     | Ens lechuga, zanahoria, repollo y espinaca con huevo, queso y palta | Ensalada betarraga, porotos verde y tomate con queso, jamón y palta | Bowl César                                              | Bowl de atún                                              |
| <b>VEGETARIANO</b>     | Hamburguesa de garbanzos                                          | Porotos con mazamorra                                               | Lasaña boloñesa de soya                                             | Pastel de papas                                         | Guiso de porotos negros                                   |
| <b>POSTRE</b>          | Manzana<br>Jalea con yogurt<br>Leche nevada con merengue y canela | Pera asada<br>Jalea bicolor<br>Flan sabor caramelo con caramelo     | Melón<br>Jalea sabor limón<br>Mousse de chocolate                   | Plátano<br>Jalea con merengue<br>Natilla suspiro limeño | Compota pera y manzana<br>Jalea con fruta<br>Pie de limón |
| <b>LIQUIDOS</b>        | Agua purificada<br>Jugo                                           | Agua purificada<br>Jugo                                             | Agua purificada<br>Jugo                                             | Agua purificada<br>Jugo                                 | Agua purificada<br>Jugo                                   |
| <b>OTROS</b>           | Pan<br>Aderezos                                                   | Pan<br>Aderezos                                                     | Pan<br>Aderezos                                                     | Pan<br>Aderezos                                         | Pan<br>Aderezos                                           |

| ITEM            | LUNES 17                    | MARTES 18                    | MIÉRCOLES 19                | JUEVES 20                                       | VIERNES 21                 |
|-----------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|
| SALAD BAR       | Acelga-Huevo                | Mix lechugas                 | Lechuga-Morrón              | Espinaca-Repollo morado                         | Tomate-Poroto verde        |
|                 | Tomate-Cilantro             | Betarraga- Cebolla           | Pebre de Cochayuyo          | Acelga-Zanahoria                                | Apio- Manzana              |
|                 | Zanahoria-Brócoli           | Pepino- Choclo               | Zapallito italiano- Arvejas | Chilena                                         | Betarraga-Cilantro         |
| SOPA O CREMA    | Crema de choclo             | Consomé de pollo al cilantro | Sopa de carne con verduras  | Crema de espárragos                             | Consomé de vacuno al huevo |
| PLATO PRINCIPAL | Carne al jugo               | Garbanzos guisados           | Chapsui de vacuno           | Milanesa de merluza                             | Quesadillas jamón queso    |
|                 | Filete de pollo saltado     | Hamburguesa de vacuno casera | Saltado de cerdo oriental   | Suprema de pollo a la plancha                   | Kebab de vacuno            |
| ACOMPAÑAMIENTO  | Arroz mexicano              | Mostaccioli en salsa         | Arroz oriental              | Arroz piamontesa                                | Corbatitas al orégano      |
|                 | Papa bastón                 | Verduras salteadas           | Espirales                   | Puré de papas                                   | Guiso de porotos negros    |
| LINEA LIGHT     | Bowl caprese pasta          | Mariscal frio con crutones   | Bowl Neptuno                | Ensaladas verdes con jamon, queso, queso, huevo | Bolw tricolor de pavo      |
| VEGETARIANO     | Tofú saltado                | Garbanzos guisados           | Chapsui de soya             | Pastel de choclo                                | Guiso de porotos negros    |
| POSTRE          | Pera                        | Manzana                      | Melón tuna                  | Durazno                                         | Merengón de platano        |
|                 | Jalea sabor limón           | Jalea sabor guinda           | Jalea con merengue          | Jalea con yogurt                                | Ilusión de jalea           |
|                 | Natilla manjar coco rallado | Leche nevada con merengue    | Flan sabor vainilla         | Leche asada con caramelo                        | Calzones rotos al horno    |
| LIQUIDOS        | Agua purificada<br>Jugo     | Agua purificada<br>Jugo      | Agua purificada<br>Jugo     | Agua purificada<br>Jugo                         | Agua purificada<br>Jugo    |
| OTROS           | Pan<br>Aderezos             | Pan<br>Aderezos              | Pan<br>Aderezos             | Pan<br>Aderezos                                 | Pan<br>Aderezos            |

| ITEM                   | LUNES 24                                                      | MARTES 25                                                                   | MIÉRCOLES 26                                                   | JUEVES 27                                                           | VIERNES 28                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>SALAD BAR</b>       | Mix lechugas<br>Zanahoria - Choclo<br>Brocoli- Tomate         | Espinaca-Pimentón<br>Zapallito italiano-Repollo morado<br>Coliflor - Sésamo | Espinaca-Repollo morado<br>Acelga-Zanahoria<br>Chilena         | Zanahoria<br>Espinaca-Choclo<br>Tomate-Porotos verdes               | Lechuga<br>Pepino-Apio<br>Chilena                  |
| <b>SOPA O CREMA</b>    | Crema de verduras                                             | Consomé de ave al cilantro                                                  | Sopa de pollo con arroz                                        | Crema de espárragos                                                 | Sopa de carne con sémola                           |
| <b>PLATO PRINCIPAL</b> | Milanesa de pollo napolitano<br>Salsa de champiñón y espinaca | Porotos granados<br>Filete de pollo a la vizcaina                           | Salsa bolognesa<br>Croquetas de atún                           | Ragout de vacuno<br>Filete de pollo al jugo                         | Hamburguesa de pavo casera<br>Omelette de espinaca |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO</b>  | Arroz pilaf<br>Spaguetti                                      | Quinoa salteada<br>Papas al gratín                                          | Ravioles en salsa<br>Chapsui de verduras                       | Arroz verde<br>Papas salteadas                                      | Cuscus<br>Mostacciolli al perejil                  |
| <b>LINEA LIGHT</b>     | Bowl caprese                                                  | Bowl toscano                                                                | Bowl Cesar                                                     | Bowl griego                                                         | Bowl italiano                                      |
| <b>VEGETARIANO</b>     | Charquican de soya                                            | Porotos granados                                                            | Hamburguesa de garbanzos                                       | Carbonada de soya                                                   | Lentejas guisadas                                  |
| <b>POSTRE</b>          | Manzana<br>Jalea de melón<br>Arroz con leche y canela         | Durazno<br>Jalea bicolor<br>Leche nevada con merengue                       | Ciruela<br>Jalea piña<br>Natilla sabor chocolate con almendras | Compota de pera<br>Jalea sabor frutilla con merengue<br>Leche asada | Plátano<br>Jalea con yogurt<br>Torta casera        |
| <b>LIQUIDOS</b>        | Agua purificada<br>Jugo                                       | Agua purificada<br>Jugo                                                     | Agua purificada<br>Jugo                                        | Agua purificada<br>Jugo                                             | Agua purificada<br>Jugo                            |
| <b>OTROS</b>           | Pan Aderezos                                                  | Pan Aderezos                                                                | Pan Aderezos                                                   | Pan Aderezos                                                        | Pan Aderezos                                       |

| ITEM            | LUNES 31                                                   |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| SALAD BAR       | Lechuga-Pepino<br>Chilena<br>Betarraga-Perejil             |
| SOPA O CREMA    | Crema de verduras                                          |
| PLATO PRINCIPAL | Salsa bontue con champiñones<br>Nuggets de pescado         |
| ACOMPAÑAMIENTO  | Arroz graneano<br>Spaguetti                                |
| LINEA LIGHT     | Bowl caprese                                               |
| VEGETARIANO     | Charquican de soya                                         |
| POSTRE          | Manzana<br>Jalea de melón<br>Flan de vainilla con caramelo |
| LIQUIDOS        | Agua purificada<br>Jugo                                    |
| OTROS           | Pan<br>Aderezos                                            |

# Comer bien es aprender mejor

Nuestro equipo de **chefs** y **nutricionistas** diseña cada menú con dedicación, pensando en el bienestar de cada estudiante.

**¡Nos vemos en el próximo almuerzo!**

Para dudas o sugerencias, puedes comunicarte con nosotros:

📍 José Joaquín Aguirre Lugo 1479, Huechuraba, Chile.

☎ +56 9 4652 1700

✉ Comercial@cruxfood.cl

🌐 [www.cruxfood.cl](http://www.cruxfood.cl)

📷 [cruxfood](https://www.instagram.com/cruxfood)

