



# Minuta Almuerzos Colegio Pedro de Valdivia Providencia

**Abril de 2025**

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



ITEM	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga-Pepino Chilena Choclo-Perejil	Betarraga-Zanahoria Mix de lechugas Chilena	Apio Zanahoria-Pepino Brócoli-Tomate	Lechuga-Repollo morado Pepino-Choclo Coliflor	Tomate-Porotos verdes Lechuga-Zanahoria Brócoli
<b>SOPA O CREMA</b>	Crema de verduras	Sopa de carne con sémola	Crema de espárragos	Sopa de pollo con fideos	Consomé de vacuno al huevo
<b>PLATO PRINCIPAL</b>	Salsa bontue con champiñones Nugget de pescado	Garbanzos guisados Goulash de vacuno	Lasaña boloñesa Pollo al limón	Milanesa de merluza Carne al jugo	Kebab de vacuno Chuleta de cerdo
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Arroz graneano Spaguettis Chapsui de verduras	Puré de papas Caracolitos	Arroz al perejil Spaguettis	Arroz mediterraneo Cuscus Guiso de acelga	Arroz criollo Espirales al perejil Puré campestre
<b>HIPOCALÓRICO VEGANO/ VEGETARIANO</b>	Bowl mix de verduras con croqueta de atún Salsa italiana vegana	Bowl mexicano Garbanzos guisados	Bowl cesar Charquicán de soya	Bowl toscano Fritos de coliflor	Bowl griego Guiso de acelga con papas doradas
<b>SABORES DE SIEMPRE</b>	Lentejas guisadas	Estofado de ave	Lasaña boloñesa	Carbonada de pollo	Charquicán de verduras con huevo
<b>POSTRE</b>	Manzana Jalea de melón Flan de vainilla con caramelo Helado	Compota de pera y manzana Jalea de piña Leche asada Berlín	Mandarinas Jalea de melón tuna Arroz con leche Calzones rotos	Compota de ciruela Jalea con yogurt Leche nevada Torta de piña	Kiwi frappe Jalea de limón Natilla de tiramisú Panqueque con mermelada

ITEM	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SALAD BAR	Lechuga-Pepino Zanahoria-Cilantro	Pebre de cochayuyo Lechuga-Choclo	Mix de lechugas Brócoli	Tomate-Porotos verdes Pepino-Rábano	Lechuga-Repollo morado Tomate-Cilantro
SOPA O CREMA	Chilena Crema de espárragos	Betarraga-Cebolla Sopa de carne con sémola	Zanahoria-Pimentón Crema de verduras	Betarraga-Huevo Sopa de pollo con fideos	Apio Crema de garbanzos
PLATO PRINCIPAL	Salsa boloñesa Cubos de pollo arvejado	Porotos con tallarines Hamburguesa de pavo	Croquetas de atún en salsa Chapsui de vacuno	Charquican de verduras con huevo Strogonoff de cerdo	Pollo asado Carne mechada
ACOMPANAMIENTO	Arroz perla Spaguettis Verduras salteadas	Cuscus Puré piamontesa	Arroz al sésamo Mostacciolis Papas doradas	Arroz al curry Caracolitos	Arroz graneado Papas dado Guiso de zapallito italiano
HIPOCALÓRICO VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl italiano Salsa boloñesa	Bowl antipasto Porotos con tallarines	Bowl tricolor de pavo Hamburguesa de soya lyonesa	Tortilla de acelga con ensalada 4 estaciones Strogonoff de tofu con arroz al curry	Bowl cesar Guiso de acelga
SABORES DE SIEMPRE	Ají de gallina	Charquicán de verduras con huevo	Ajiaco de vacuno	Lasaña florentina	Chupe de mariscos
POSTRE	Plátano Jalea de guinda Leche nevada Queque de plátano	Compota de manzana Jalea de piña Flan sabor chocolate Suspiro limeño	Kivi con naranja Jalea de melón tuna Arroz con leche Kuchen de durazno	Pera Jalea de yogurt Sémola con leche Mil hojas falso	Merengón de plátano Jalea de limón Maicena al caramelo Profiterol

ITEM	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SALAD BAR	Chilena Acelga Zanahoria-Cilantro	Zapallito italiano Lechuga-Zanahoria Tomate-Cilantro	Brócoli-Tomate Mix de lechuga Betarraga-Zanahoria	Lechuga-Repollo morado Apio-Choclo Tomate-Cilantro	
SOPA O CREMA	Sopa de pollo con sémola	Crema de verduras	Sopa de carne con fideos	Crema de espárragos	
PLATO PRINCIPAL	Milanesa de merluza Suprema de pollo napolitana	Lentejas guisadas con huevo lluvia Albóndigas en salsa	Pollo a la vizcaina Salsa alfredo	Strogonoff de cerdo Carne mechada	
ACOMPANAMIENTO	Arroz al sésamo Corbatitas Verduras salteadas	Arroz graneado Spaguetti	Arroz pilaf Espirales Puré mixto	Arroz al curry Mostacciolis Guiso de acelga	
HIPOCALÓRICO VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl griego Hamburguesa de soya lyonesa	Bowl mexicano Albóndigas veganas	Tortilla de porotos verdes con lechuga, zanahoria, espinaca y repollo Pastel de papas	Bowl de verduras con croqueta de atún Curry de garbanzos con arroz perla	
SABORES DE SIEMPRE	Chupe de atún	Carbonada de vacuno	Pastel de papas	Pastel bontoux	
POSTRE	Plátano Jalea de guinda Flan sabor caramelo Chilenito	Manzana Jalea de piña Leche nevada Queque de chocolate	Ciruelas al jugo Jalea de melón tuna Maicena al caramelo Helado	Pera asada Jalea con yogurt Arroz con leche Mil hojas falso	

ITEM	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SALAD BAR	Lechuga-Zanahoria	Chilena	Repollo-Zanahoria	Repollo morado	Porotos verdes
	Tomate-Pepino	Lechuga-Pepino	Porotos verdes-Cebolla-Cilantro	Tomate-Cilantro	Repollo-Manzana
	Zanahoria-Cilantro	Betarraga-Cebolla	Tomate-Cilantro	Mix de lechugas	Cebolla caramelizada
SOPA O CREMA	Crema de choclo	Sopa de carne con fideos	Crema de espárragos	Sopa de pollo con fideos	Crema de verduras
PLATO PRINCIPAL	Asado alemán	Pollo saltado	Carne al champiñón	Ragout de vacuno	Beef de cerdo
	Chapsui de pollo	Salsa de champiñón y espinaca	Milanesa de merluza	Porotos a la chilena	Hamburguesa napolitana a plato
ACOMPANAMIENTO	Arroz chaufan	Arroz verde	Arroz al olivo	Arroz graneado	Arroz al curry
	Mostaccioli al ciboulette	Spaguetti	Espirales al oregano	Caracolitos	Corbatita al orégano
	Guiso de zapallito italiano		Papas doradas	Papas bastón	Verduras saledas
HIPOCALÓRICO	Bowl cesar	Bowl toscano	Bowl mexicano	Tortilla de zanahoria con ens verdes	Bowl griego
VEGANO/ VEGETARIANO	Chapsui de soya	Porotos a la chilena	Tallarín saltado soya	Curry de garbanzos	Hamburguesa de lentejas
SABORES DE SIEMPRE	Chuleta	Caldillo de pescado	Tallarín saltado	Ajiaco de pollo	Beef a lo pobre
POSTRE	Merengón de plátano	Compota de manzana	Kiwi frappe	Durazno	Pera
	Jalea de guinda	Jalea de piña	Jalea de melón tuna	Jalea con yogurt	Jalea de limón
	Sémola con leche	Natilla sabor tres leches	Arroz con leche	Leche nevada	Leche asada
	Helado	Alfajor de maicena	Conejito	Torta de piña	Queque de zanahoria

ITEM	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30
SALAD BAR	Mix de lechugas Zanahoria-Pepino	Betarraga-Perejil Acelga-Zanahoria	Mix de lechugas Brócoli
SOPA O CREMA	Chilena Crema de verduras	Repollo-Zanahoria Consomé de ave	Tomate-Cilantro Crema de espárragos
PLATO PRINCIPAL	Pescado napolitano Ragout de pavo	Garbanzos guisados Tomaticán	Pollo arvejado Cerdo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe Mostacciolis al perejil Pure mixto	Arroz al cilantro Caracolitos	Arroz perla Quinoa salteada Papas dado
HIPOCALÓRICO VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl de atún Tofu crispy	Bowl mexicano Garbanzos guisados	Bowl griego Pantrucas veganas
SABORES DE SIEMPRE	Chaufa de pollo	Lasaña boloñesa	Pantrucas
POSTRE	Compota de manzana Jalea de guinda Sémola con leche Queque de vainilla	Kiwi Jalea de piña Flan sabor chocolate Pie de limón	Tutti frutti Jalea de melón tuna Natilla sabor manjar coco rallado Strudel de manzana

# 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:

📍 Av. Pedro de Valdivia 1939, 7501110 Providencia, Región Metropolitana

☎ +56 9 73683849

✉ [pdv.providencia@alerechile.cl](mailto:pdv.providencia@alerechile.cl)

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

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

