



By Alere

# Minuta Mensual

Pedro de valdivia providencia

Septiembre 2025

Alumnos

CRUX

FOOD

By Alere

Septiembre

Pedro de valdivia providencia - Alumnos

| ITEM           | Lunes 01                      | Martes 02                     | Miercoles 03                             | Jueves 04                     | Viernes 05                    |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Sopa o Crema   | Crema Tomate Albahaca         | Sopa de Carne sémola          | Consomé Verduras y Huevo                 | Sopa De Pollo Con Caracolitos | Consomé de uacuno y verduras  |
| Ensalada       | Ens Lechuga escarola aceituna | Ens Mix de lechugas           | Ens espinaca zanahoria                   | Ens lechuga costina rabanito  | Ens Repollo morado choclo     |
|                | Ens tomate pepino             | Ens betarraga quesillo        | Ens tomate Cilantro                      | Ens apio zanahoria            | Ens Zanahoria espinaca        |
|                | Ens zanahoria choclo          | Ens ceviche de champiñones    | Ens Zapallito Italiano con pimentón rojo | Ens Porotos Verdes Betarraga  | Ens. Betarraga cilantro       |
| P. Principal   | Cerdo Asado                   | Pavo Arvejado                 | Varitas De Merluga                       | Pollo Apanado                 | Vacuno a la bordalesa         |
|                | Salsa Italiana                | Lentejas guisadas             | Ajiaco de uacuno                         | Lasaña Boloñesa               | Goulash de ave                |
| Acompañamiento | Arroz al ciboulette           | Arroz pilaf                   | Arroz con zanahoria                      | Arroz Piamontesa              | Arroz exótico                 |
|                | Fideos corbatas               | Puré de papas                 | Ratatouille de verduras                  | Quinoa con verduras           | Papas mediterráneas           |
|                | Cuscús a la primavera         |                               |                                          |                               | Fideos Mostaccioli al perejil |
| Hipocalorico   | Bowl Atún ciboulette          | Bowl Pavo crutón              | Bowl Griego                              | Bowl César                    | Bowl Queso mediterráneo       |
| Vegetariano    | Tofu Crispy                   | Hamburguesa de Soya atomatada | Salteado de seitán                       | Lasaña Vegetariana            | Guiso de porotos negros       |
| Postres        | Jalea con crema               | Jalea Naranja                 | Jalea frambuesa                          | Jalea Fruta                   | Jalea con coco rallado        |
|                | Flan Lúcuma                   | Cremé Nutella                 | Natilla Tres Leches                      | Queque mármol                 | Maicena con mermelada         |
|                | Tutti Frutti                  | Fruta Natural                 | Compota Pera                             | Mangana Asada                 | Fruta Natural                 |



CRUX

FOOD

By Alere

Septiembre

Pedro de valdivia providencia - Alumnos

| ITEM           | Lunes 08                  | Martes 09                      | Miercoles 10                                 | Jueves 11                    | Viernes 12               |
|----------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Sopa o Crema   | Sopa De Carne Caracolitos | Crema de espárragos            | Consomé de ave con sémola                    | Crema de Champiñón           | Crema De Choclo          |
| Ensalada       | Ens Mix 4 Estaciones      | Lechuga Costina Repollo Blanco | Mix Escarola Hidropónica                     | Ens De Repollo Morado arveja | Ens Lechuga costina apio |
|                | Ens Pepino Choclo         | Ens Betarraga Nevada           | Ens Chilena                                  | Ens Zanahoria pepino         | Ens Tomate Cilantro      |
|                | Ens Coliflor zanahoria    | Ens Tomate palmito             | Ens Choclo pimentón                          | Ens Porotos Verdes Betarraga | Ens Arvejas con cebolla  |
| P. Principal   | Pavo al jugo              | Cerdo a la chilena             | Mini parrillada (Vacuno, filetillo de pollo) | Pescado con tomate y hierbas | Albóndigas de vacuno     |
|                | Vacuno al ajillo          | Porotos con riendas            |                                              | Charquicán con carne         | Pollo en salsa bechamel  |
| Acompañamiento | Arroz cebollín            | Espirales a la mantequilla     | Arroz con pilaf                              | Arroz árabe                  | Arroz primavera          |
|                | Papas rusticas            | Tabule de Cuscús               | Papas con mayo                               | Pure de papas                | Espirales al cilantro    |
|                | Coliflor Gratinada        |                                |                                              |                              | Pastel de verduras       |
| Hipocalorico   | Bowl Pavo crutón          | Bowl Toscano                   | Bowl César                                   | Bowl Huevo Palmito           | Bowl jamón de pavo       |
| Vegetariano    | Zapallo italiano relleno  | Curry de tofu                  | Mini parrillada vegetariana                  | Tofu bbq                     | Albóndigas ueganas       |
| Postres        | Jalea Con Yogurt          | Jalea Piña                     | Jalea Con Fruta                              | Jalea Con Crema              | Jalea Con Yogurt         |
|                | Leche nevada              | Leche asada                    | Empolvado                                    | Mousse De Chocolate          | Bauaroise Frambuesa      |
|                | Macedonia                 | Fruta Natural                  | Duragnos con crema                           | Tutti Frutti                 | Macedonia                |



CRUX

FOOD

By Alere

Septiembre

Pedro de valdivia providencia - Alumnos

| ITEM           | Lunes 22                   | Martes 23                    | Miercoles 24                    | Jueves 25                           | Viernes 26                     |
|----------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Sopa o Crema   | Sopa De Carne Con Verduras | Consomé de carne con fideos  | Crema Tomate Albahaca           | Sopa de pollo con arroz             | Consomé al huevo               |
| Ensalada       | Ens lechuga espinaca       | Ens Mix 4 estaciones         | Ens repollo manzana             | Ens Mix de lechugas                 | Ens lechuga naranja            |
|                | Ens coliflor brócoli       | Ens tomate cilantro          | Ens betarraga nevada            | Ens zapallo Italiano zanahoria      | Ens betarraga perejil          |
|                | Ens choclo pim. rojo       | Ens zanahoria ciboulette     | Ens zanahoria aceituna          | Ens porotos verdes cebolla cilantro | Ens tomate choclo              |
| P. Principal   | Pollo thai                 | Falafel de garbanzos         | Croqueta de atún                | Carne mongoliana                    | Vacuno al olivo                |
|                | Salsa boloñesa             | Strogonoff de vacuno         | Pollo a la cazadora             | Pavo grille                         | Estofado de pollo              |
| Acompañamiento | Arroz Piamontesa           | Arroz pilaf                  | Arroz verde                     | Arroz Chaufán                       | Arroz al Ciboullete            |
|                | Puré de papas              | Fideos Spaguettis al perejil | Papas doradas                   | Mostaccioli                         | Papas duquesas                 |
|                | Ravioles                   | Quinoa tricolor              | Cuscús al ciboulette            | Verduras saltadas                   |                                |
| Hipocalorico   | Bowl Pavo crutón           | Bowl Griego                  | Bowl tomate relleno atún        | Bowl césar                          | Bowl kanikama camarón          |
| Vegetariano    | Tofu thai                  | Curry de garbanzos           | Hamburguesa de soya con brócoli | Seitán mongoliano                   | Cazuela con albóndigas de soya |
| Postres        | Jalea Piña                 | Jalea limón                  | Jalea con fruta                 | Jalea bicolor                       | Jalea con crema                |
|                | Crema Selva Negra          | Sémola con mermelada         | Panqueques con manjar           | Leche asada                         | Bavaroise de berries           |
|                | Fruta Natural              | Macedonia                    | Merengón de plátano             | Tutti Frutti                        | Fruta natural                  |



CRUX

FOOD

By Alere

Septiembre

Pedro de valdivia providencia - Alumnos

| ITEM           | Lunes 29                                                                         | Martes 30                                                               |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Sopa o Crema   | Sopa de carne con verduras                                                       | Consomé de ave con sémola                                               |
| Ensalada       | Ens pepino cebolla morada<br>Ens porotos verdes zanahoria<br>Ens repollo mangana | Ens lechuga coliflor<br>Ens tomate ciboulette<br>Ens zanahoria aceituna |
| P. Principal   | Vacuno Bourguiñon (Pic)<br>Pollo a las finas hierbas (Ent)                       | Lasaña de atún<br>Hamburguesa de vacuno (Mol)                           |
| Acompañamiento | Arroz Graneado<br>Vegetales al wok<br>Papas al romero                            | Arroz atomatado<br>Arroz atomatado                                      |
| Hipocalorico   | Bowl huevo palmito                                                               | Bowl Griego                                                             |
| Vegetariano    | Fricandelas de lentejas                                                          | Moussaka de vegetales                                                   |
| Postres        | Jalea Melón tuna<br>Natilla tres leches<br>Fruta Natural                         | Jalea Mangana<br>Mousse de berries<br>Tutti Frutti                      |





By Alere

Nutrirse bien es sentirse mejor, dentro y fuera del aula

Nuestros menús para docentes combinan sabor, calidad y balance nutricional para acompañar su día con la mejor alimentación. ¡Nos vemos en el próximo almuerzo!

Para dudas o sugerencias puedes comunicarte con nosotros



Au. Las Perdices 263, 7860233 Santiago, La Reina, Región Metropolitana



+56 9 6179 2420



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



Cruxfood