



**Minuta Almuerzos  
Colegio Pedro de Valdivia  
Las Condes**

**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 Repollo morado-Diente de dragón Zanahoria- Espinaca	Mix de lechugas Betarraga- Cebolla Tomate- choclo	Apio Lechuga-Cilantro Brocoli - Tomate	Acelga-Naranja Porotos verdes-Cebolla-Cilantro Tomate- Pepino	Lechuga- Sésamo Zanahoria-Pimentón 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 Filete de pollo arvejado	Strogonoff de vacuno Cerdo escabechado	Filete de pollo a la vizcaina Beef al ajillo	Chapsui de pavo Albóndigas en salsa	Porotos a la chilena Charquicán de pollo
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Mostaccioli en salsa Arroz graneado	Arroz perla Puré de papas	Arroz pilaf Papas bastón	Arroz chaufán 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 Jalea con yogurt Bavaroise de frambuesa	Pera Jalea guinda Flan sabor chocolate	Compota de manzana Jalea de piña Helado	Durazno Jalea con yogurt Natilla sabor lúcuma	Compota piña y pera Jalea con merengue Leche nevada con merengue
<b>LIQUIDOS</b>	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo
<b>OTROS</b>	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos

ITEM	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga-Pepino Tomate- Arvejas Betarraga-Perejil	Espinaca-Pimentón Apio-Choclo Repollo-Rábano	Pepino - Betarraga Acelga-Zanahoria Chilena	Zanahoria Espinaca-Choclo Tomate-Porotos verdes	Lechuga Pepino-Apio 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 Nuggets de pollo	Porotos con mazamorra Asado alemán	Filete de pollo al jugo Merluza a la vizcaína	Lasaña boloñesa Pollo mongoliano	Goulash de vacuno Pavo en salsa suprema
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Caracolitos Papas baston	Arroz perla Verduras salteadas	Puré de papas Mostaccioli	Arroz al sésamo Verduras grilladas	Arroz graneado 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 Jalea con yogurt Leche nevada con merengue y canela	Pera asada Jalea bicolor Flan sabor caramelo con caramelo	Melón Jalea sabor limón Mousse de chocolate	Plátano Jalea con merengue Natilla suspiro limeño	Compota pera y manzana Jalea con fruta Pie de limón
<b>LIQUIDOS</b>	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo
<b>OTROS</b>	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan 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 Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo
OTROS	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos

ITEM	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>SALAD BAR</b>	Mix lechugas Zanahoria - Choclo Brocoli- Tomate	Espinaca-Pimentón Zapallito italiano-Repollo morado Coliflor - Sésamo	Espinaca-Repollo morado Acelga-Zanahoria Chilena	Zanahoria Espinaca-Choclo Tomate-Porotos verdes	Lechuga Pepino-Apio 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 Salsa de champiñón y espinaca	Porotos granados Filete de pollo a la vizcaina	Salsa bolognesa Croquetas de atún	Ragout de vacuno Filete de pollo al jugo	Hamburguesa de pavo casera Omelette de espinaca
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz pilaf Spaguetti	Quinoa salteada Papas al gratín	Ravioles en salsa Chapsui de verduras	Arroz verde Papas salteadas	Cuscus 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 Jalea de melón Arroz con leche y canela	Durazno Jalea bicolor Leche nevada con merengue	Ciruela Jalea piña Natilla sabor chocolate con almendras	Compota de pera Jalea sabor frutilla con merengue Leche asada	Plátano Jalea con yogurt Torta casera
<b>LIQUIDOS</b>	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo	Agua purificada Jugo
<b>OTROS</b>	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos	Pan Aderezos

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

