

Instituto Hebreo

Abril 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Lechuga Escarola Repollo Morado Ensalada Israelí Buffet de Fruta Sopa de Carne Hamburguesa Casera Porotos a la Chilena Tortilla de Zanahoria Papas Smile-Arroz Guiso de Verduras Lechuga Escarola Hamburguesa con Papas Smile Queque Marmoleado Porotos a la Chilena Hamburguesa sin Allíño y sin Pan con Papa Smile Variedad de Fruta Queque Marmoleado Compota de Piña	02 Lechuga Escarola Choclo Pebre de Legumbres Buffet de Fruta Crema de Champiñón Lasaña Napolitana Charquicán de Verduras con Huevo Merluza al Limón Quinoa - Arroz Verduras Asadas Lasaña Napolitana Merluza al Limón con Papas Doradas Variedad de Fruta Strudel de Manzana Ciruelas con Mote	03 Lechuga Escarola Coleslaw Betarraga Buffet de Fruta Sopa de Carne Salsa Boloñesa Tortilla de Verduras Garbanzos Guisados Spaguetti - Arroz Perla Verduras al Horno Lechuga Escarola Salsa Boloñesa con Corbatitas Jalea Individual Tortilla de Verduras con Arroz Carne Molida sin Allíño con Fideos sin Gluten Variedad de Fruta Helado Centella - Merengon de Mora Macedonia	04 Lechuga Escarola Papas Mayonesa Tomato Buffet de Fruta Crema de Verduras Salmón Lentejas con Arroz Tortilla Española Arroz - Fideos Cabellos Tostados Verduras al Vapor Lechuga Escarola Lentejas con Arroz Compota de Manzana Envasada Tortilla Española Salmon sin Allíño con Arroz Variedad de Fruta Leche Asada con Salsa Caramelo Duraznos al Jugo
07 Lechuga Choclo Repollo con Aceituna Buffet de Fruta Sopa de Ave Hamburguesa Casera Tortilla de Verduras Merluza a la Vizcaina Arroz Blanco - Quinoa Verduras al Vapor Choclo Hamburguesa con Arroz Plátano Tortilla de Verduras Hamburguesa sin Pan sin Allíño con Quinoa Variedad de Fruta Brazo Gitano Durazno al Jugo	08 Lechuga Escarola Cole Slaw Apio Buffet de Fruta Crema de Verduras Quiche Cobolla Choclo Merluza Apanada Lentejas con Arroz Arroz Perla - Quinoa Verduras al Horno Lechuga Escarola Lentejas con Arroz Yogurt Individual Quiche de Cebolla Choclo Merluza sin Allíño con Quinoa Variedad de Fruta Queque de Arandano Macedonia	09 Lechuga Escarola Tomate Ceviche de Mote Buffet de Fruta Crema de Zanahoria Papa Rellena con Queso Tortilla de Zanahoria Merluza Arvejada Arroz Graneado Ratatouille Papa Rellena con Queso Tortilla de Zanahoria sin Allíño con Papa Dorada Variedad de Fruta Leche Nevada Durazno al Jugo	10 Lechuga Escarola Betarraga Rallada porotos Verdes Buffet de Fruta Crema de Zapallo Caracoquesos Garbanzos Guisados Omelette de Espinaca y Tomate Arroz Blanco - Cous Cous Verduras al Vapor Lechuga Caracoqueso Jalea Individual Omelette de Espinaca y Tomate Omelette Espinaca y Tomate sin Allíño con Arroz Variedad de Fruta Queque de Naranja Jalea Individual	11 Lechuga Escarola Papas Mayonesa Tomato Buffet de Fruta Crema de Verduras Salmón Lentejas con Arroz Tortilla Española Arroz - Fideos Cabellos Tostados Verduras al Vapor Lechuga Escarola Lentejas con Arroz Compota de Manzana Envasada Tortilla Española Salmon sin Allíño con Arroz Variedad de Fruta Leche Asada con Salsa Caramelo Duraznos al Jugo
14 Lechuga Choclo Repollo con Aceituna Buffet de Fruta Sopa de Ave Hamburguesa Casera Tortilla de Verduras Merluza a la Vizcaina Arroz Blanco - Quinoa Verduras al Vapor Choclo Hamburguesa con Arroz Plátano Tortilla de Verduras Hamburguesa sin Pan sin Allíño con Quinoa Variedad de Fruta Brazo Gitano Durazno al Jugo	15 Tomate Pepino Menú Pesaj Salmón al Jugo Papas Asadas Verduras la Vapor Tomate Atun con Papas Asadas Plátano Huevo Duro con Ensaladas Salmón con Papas Doradas sin Allíño Plátano	16 Lechuga Pepino Menú Pesaj Carne al Jugo Papas al Vapor Panache de Verduras Lechuga Carne al Jugo con Papas al Vapor Manzana Huevo Duro con Ensaladas Carne con Papas al Vapor sin Allíño Manzana	17 Lechuga Tomate Menú Pesaj Merluza Atomatada Papas Rusticas Verduras Asadas Atun con Papas Rusticas Naranja Huevo Duro con Ensaladas Merluza con Papas al Oliva sin Allíño Naranja	18 Lechuga Escarola Ensalada Israelí Cole Slaw Buffet de Fruta Crema de Champiñones Croquetas de Atún con Hummus Porotos a la Chilena Tortilla de Tomate con Queso Arroz Perla Verduras Asadas Lechuga Escarola Croquetas de Atun con Arroz Compota de Manzana Envasada Tortilla de Tomate con Queso Atún con Arroz Variedad de Fruta Queque de Naranja y Coco Rallado Macedonia
21 Lechuga Zanahoria Rallada Tomate Buffet de Fruta Crema de Verduras Salmón Tortilla de Esparrago Lentejas con Arroz Arroz Perla - Corbatitas Verduras al Horno Lechuga Lentejas con Arroz Yogurt Individual Tortilla con Arroz Salmon sin Allíño con Arroz Perla Variedad de Fruta Yogurt Individual Durazno al Jugo	22 Lechuga Escarola Chilena Porotos Verdes con Cilantro Buffet de Fruta Sopa de Carne con Fideos Albondigas en su Salsa Omelette de Champiñon Merluza al Jugo Puré no Lácteo - Arroz Verduras al Vapor Lechuga Hamburguesa con Puré Jalea Individual Omelette Champiñon Hamburguesa sin Pan sin Allíño con Papas Doradas Variedad de Fruta Queque Zanahoria Helado Centella - Compota de Frutilla	23 Lechuga Escarola Pepino Ceviche Poroto Mixto Buffet de Fruta Crema de Tomate Pastelera Proteína Vegetal Quiche de Espinaca Cebolla Merluza Pomodoro Arroz Graneado Verduras al Oliva Pastelera Proteína Vegetal Tortilla de Espinaca sin Allíño con Arroz Variedad de Fruta Suspiro Limeño Tartaleta Frutos Rojos	24 Lechuga Tomate Cebolla Buffet de Fruta Sopa al Huevo Hamburguesa en Pan Ketchup, Mayonesa, Palta Tortilla de Poroto Verde Papas Fritas - Arroz Guiso de Verduras Lechuga Hamburguesa con Arroz Naranja Tortilla de Poroto Verde Hamburguesa con Pan sin Gluten Variedad de Fruta Jalea Individual Helado Guallarauco Compota de Piña	25 Lechuga Escarola Ensalada Israelí Cole Slaw Buffet de Fruta Crema de Champiñones Croquetas de Atún con Hummus Porotos a la Chilena Tortilla de Tomate con Queso Arroz Perla Verduras Asadas Lechuga Escarola Croquetas de Atun con Arroz Compota de Manzana Envasada Tortilla de Tomate con Queso Atún con Arroz Variedad de Fruta Queque de Naranja y Coco Rallado Macedonia
28 Lechuga Escarola Tomate Apio con Choclo Buffet de Fruta Sopa de Carne Salsa Boloñesa Tortilla de Zanahoria Lentejas Guisadas Spaguetti - Arroz Verduras al Vapor Lechuga Caracolitos con Salsa Boloñesa Jalea Individual Lentejas Guisadas Carne Molida sin Allíño con Fideos sin Gluten Variedad de Fruta Jalea Individual Durazno al Jugo	29 Lechuga Escarola Papas Mayo Repollo Morado Buffet de Fruta Sopa de Carne Merluza Apanada Queche Choclo y Cebolla Garbanzos Guisados Arroz Blanco - Papas Smile Verduras al Vapor Choclo Croquetas de Atun con Papas Smile Plátano Quiche de Cebolla Choclo Merluza sin Allíño con Papas Smile Variedad de Fruta Queque Marmoleado Compota Manzana Arandano	30 Lechuga Escarola Zanahoria Rallada con Cebolla Morada Porotos Verdes Buffet de Fruta Crema de Champiñón Pastel de Zapallo Italiano Omelette de Esparrago Merluza al Limón Arroz Graneado Panache de Verduras Pastel de Zapallo Italiano Omelette de Tomate sin Allíño con Arroz Variedad de Fruta Sémola con Leche Salsa Frambuesa Ciruelas con Mote		

PESAJ

FERIADO



EN EL MES DEL DEPORTE, ACTÍVATE CON ESTOS TIPS:

Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivarás a realizarla por un largo tiempo.

Si no cuentas con tiempo para ejercitarte, puedes realizar cambios simples en tu rutina, como preferir escaleras, hacer aseo energícamente, etc.

TODOS NUESTROS ALIMENTOS SON SIN SELLOS.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS

SALAD BAR	SOPA O CREMA	ACOMPÑAMIENTOS	MENÚ LIGHT
PLATOS DE FONDO	POSTRE	ENSALADA GAN Y 1º TURNO	PLATO DE FONDO GAN Y 1º TURNO
POSTRE GAN Y 1º TURNO	VEGETARIANO	CELIACO	

CONTACTO CASINO

Administrador: Pamela Alvarez
 Correo: Alvarez-Pamela@aramark.cl
 Telefono: +562 2941 7945

**Menú sujeto a cambios según stock y distribución de materias primas.*