

Instituto Hebreo

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Betarraga Rallada Choclo Buffet de Fruta Crema de Zapallo Lasaña Napolitana Tortillón de Verdura Lentejas Guisadas Arroz Chapsui de Verduras Chinas Lechuga Escarola Arroz con Huevo Yogurt Individual Lentejas Guisadas Espirales sin Gluten con Salsa Roja Variedad de Fruta Yogurt Individual Piña al Jugo 	<p>02</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Costina Mix Repollo Papino Buffet de Fruta Sopa de Carne Carne Mongoliana Omelette de Espárragos Garbanzos Guisados Arroz Perla / Cous Cous Verduras al Vapor Choclo Carne con Arroz Naranja Omelette de Espárragos Carne con Arroz Variedad de Fruta Helado Palito Rollo Gitano 	<p>03</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Mix Hojas Tomate Chilena Ceviche de Porotos Negros Buffet de Fruta Caldillo de Merluza Merluza Apanada Quiche Florentino Arroz Primavera Panaché de Verduras Panaché con Arroz Huevo con Arroz Variedad de Fruta Manzana Asada Tartaleta Frutos Rojos 	<p>04</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Costina Cole Slow Tomate Buffet de Fruta Sopa Ajiaco Hamburguesa Casera Soufflé de Zanahoria Tortilla de Porotos Verdes Papas Smile Horneadas / Arroz Verduras Asadas Lechuga Carne Molida con Papas Smile Jalea Individual Soufflé de Zanahoria Carne Molida sin Aliño con Papas Fritas Variedad de Fruta Macedonia de Frutas Queque Arandanos 	<p>05</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Apio con Aceitunas Choclo Buffet de Fruta Crema de Verduras Pizza Queso Tomate Porotos a la Chilena Omelette Champiñon Arroz Verde Verduras al Oliva Lechuga Pizza con Queso Helado Palito Porotos a la Chilena Pizza sin Gluten con Salsa de Tomates Natural y Queso Variedad de Fruta Suspiro Limeño Helado Palito
08	09	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		



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
- ACOMPAÑAMIENTOS
- 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.*