

# Instituto Hebreo

## Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>03</b></p> <p>Lechuga Coleslaw Mixto Tomate Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Pollo</p> <p>Chapsui de Pollo Porotos Granados con Mazamorra Tortilla de Porotos Verdes</p> <p>Arroz Perla Cous Cous - Verduras</p> <p>Porotos Granados con Mazamorra</p> <p>Pollo Salsa Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Jalea Individual Helado Centella</p>	<p><b>04</b></p> <p>Lechuga Escarola Zanahoria Rallada con Cebolla Morada Apio Buffet de Fruta</p> <p>Crema Verduras</p> <p>Quesadilla Queso Choclo con Guacamole Lentejas con Arroz Omelette de Champiñones</p> <p>Arroz Graneado Quinoa Verduras</p> <p>Omelette de Champiñones</p> <p>Omelette de Champiñon sin Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Queque de Arandanos Macedonia</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lechuga Escarola Papas con Mayonesa Pebre de Porotos Negros Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Zapallo</p> <p>Pastel de Zapallo Italiano Tortilla de Zanahoria Merluza al Limon</p> <p>Arroz Verduras Asadas</p> <p>Tortilla de Zanahoria con Arroz</p> <p>Merluza con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Suspiro Limeño Strudel de Manzana</p>	<p><b>06</b></p> <p>Lechuga Escarola Repollo Blanco con Aceituna Betarraga Rallada Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Carne</p> <p>Salsa Boloñesa Tortilla de Verduras Garbanzos Guisados</p> <p>Spaguetti - Arroz Perla Verduras al Horno</p> <p>Tortilla de Verduras con Arroz</p> <p>Carne sin Aliño con Fideos de Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Helado Centella - Merengon de Moka Compota de Frutilla</p>	<p><b>07</b></p> <p>Lechuga Escarola Choclo Ensalada Israeli Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Verduras</p> <p>Merluza Apanada Lentejas Guisadas Quiche de Espinaca, Queso</p> <p>Papas Smile - Arroz Verduras al Vapor</p> <p>Quiche de Espinaca</p> <p>Merluza con Papa Smile</p> <p>Variedad de Fruta Leche Asada con Salsa Caramelo Duraznos al Jugo</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lechuga Escarola Apio con Aceituna Zanahoria Rallada Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Zapallo</p> <p>Salmón al Horno Lentejas Guisadas Tortilla de Espinaca, Queso y Tomate</p> <p>Espirales al Verde - Arroz Verduras Asadas</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Espirales con Croqueta de Atún</p> <p>Compota Envasada</p> <p>Tortilla de espinaca queso tomate</p> <p>Salmón con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Flan Envasado Piña al Jugo</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga Escarola Ensalada Chilena Porotos Verdes con Cilantro Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Carne con Fideos</p> <p>Albondigas Garbanzos Omelette de Espárragos</p> <p>Puré no Lácteo - Arroz Verduras al Vapor</p> <p>Choclo</p> <p>Hamburguesa con Puré</p> <p>Jalea Individual</p> <p>Garbanzos</p> <p>Hamburguesa sin Aliño con Papas Doradas</p> <p>Variedad de Fruta Queque Zanahoria Helado Centella - Compota de Frutilla</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga Escarola Tomate Ceviche de Mote Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Zanahoria</p> <p>Charquican de Verduras con Huevo Pochado Humita en Olla Merluza a la Vizcaina</p> <p>Arroz Graneado Ratouille</p> <p>Humita en Olla</p> <p>Merluza con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Leche Nevada Durazno al Jugo</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga Escarola Pepino Zanahoria con Choclo Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Ave</p> <p>Wraps de Ave Porotos a la Chilena Tortilla de Champiñones</p> <p>Arroz Blanco Verduras al Vapor</p> <p>Lechuga</p> <p>Pollo con Arroz</p> <p>Platano</p> <p>Tortilla de Champiñones</p> <p>Pollo sin Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Jalea Individual Compota de Pera Frutilla</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lechuga Escarola Cole Slaw Betarraga Rallada Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Verduras</p> <p>Lasaña Napolitana Lentejas con Arroz Tortillon de Verduras</p> <p>Arroz Perla Cous Cous - Verduras</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Lentejas con Arroz</p> <p>Yogurt Individual</p> <p>Lasaña Napolitana</p> <p>Lentejas con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Brazo de Reina - Helado Centella Merengon de Mango</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lechuga Escarola Tomate Apio con Choclo Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Carne</p> <p>Salsa Boloñesa Omelette Champiñones Aceituna Lentejas Guisadas</p> <p>Spaguetti - Arroz Verduras al Vapor</p> <p>Lechuga</p> <p>Caracolitos con Salsa Boloñesa</p> <p>Jalea Individual</p> <p>Omelette Champiñones Aceituna</p> <p>Salsa Boloñesa sin Aliño con Fideos sin Gluten</p> <p>Variedad de Fruta Jalea Individual Durazno al Jugo</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga Escarola Papas Mayo Repollo Morado Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Ave</p> <p>Pollo BBQ Garbanzos Guisados Merluza al Jugo</p> <p>Arroz Blanco - Papas Smile Verduras al Vapor</p> <p>Choclo</p> <p>Pollo con Papa Smile</p> <p>Platano</p> <p>Garbanzos Guisados</p> <p>Pollo sin Aliño con Papa Smile</p> <p>Variedad de Fruta Queque Marmoleado Compota Manzana Arandano</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga Escarola Porotos Verdes Zanahoria Rallada con Cebolla Morada Buffet de Fruta</p> <p>Quiche de Choclo y Cebolla</p> <p>Pastel de Papa Proteína Vegetal Quiche Choclo y Cebolla Merluza Pomodoro</p> <p>Arroz Graneado Panache de Verduras</p> <p>Quiche Choclo y Cebolla</p> <p>Merluza con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Sémola con Leche Salsa de Frambuesa Ciruelas con Mote</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga Escarola Betarraga Pepino Cubo Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Carne</p> <p>Carne Mongoliana Lentejas Guisadas Merluza Arvejada</p> <p>Arroz Verduras Asadas</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Carne con Arroz</p> <p>Compota Envasada</p> <p>Lentejas Guisadas</p> <p>Carne sin Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Queque Veinilla Piña al Jugo</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lechuga Escarola Jardinera Rapollo con Zanahoria Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Espinaca</p> <p>Pizza Napolitana Porotos a la Chilena Tortilla Queso Choclo</p> <p>Arroz Verduras al Vapor</p> <p>Lechuga</p> <p>Tortilla Choclo Queso con Arroz</p> <p>Naranja</p> <p>Tortilla Queso Choclo con Arroz</p> <p>Omelette de Tomate sin Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Pie de Limón Macedonia - Helado</p>
<p><b>24</b></p> <p>Lechuga Zanahoria Rallada Tomate Buffet de Fruta</p> <p>Salmón a la Plancha Tortilla de Espárrago Lentejas con Arroz</p> <p>Arroz Perla - Pure Verduras al Horno</p> <p>Lechuga</p> <p>Lentejas con Arroz</p> <p>Yogurt Individual</p> <p>Tortilla de Espárrago con Pure</p> <p>Salmon con Papas Doradas</p> <p>Variedad de Fruta Yogurt Individual Durazno al Jugo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga Choclo Apio Buffet de Fruta</p> <p>Pollo al Jugo Garbanzos Guisados Omelette Champiñon</p> <p>Arroz Blanco Verduras al Vapor</p> <p>Choclo</p> <p>Pollo con Arroz</p> <p>Platano</p> <p>Garbanzos Guisados</p> <p>Pollo sin Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Queque de Arándano Compota de Ciruela</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga Escarola Pepino Ceviche Poroto Mixto Buffet de Fruta</p> <p>Pastelera Proteína Vegetal Omelette de Espinaca Merluza al Horno</p> <p>Arroz Blanco Verduras al Oliva</p> <p>Omelette de Espinaca con Arroz</p> <p>Merluza con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Suspiro Limeño Tartaleta Frutos Rojos</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga Tomate Betarraga Buffet de Fruta</p> <p>Caracolito (Salsa Queso y Napolitana) Tortilla de Poroto Verde Merluza Arvejada</p> <p>Arroz Guiso de Verduras</p> <p>Lechuga</p> <p>Caracolito con Salsa de Queso</p> <p>Naranja</p> <p>Tortilla de Poroto Verde</p> <p>Tortilla de Poroto Verde Sin Aliño con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Jalea Individual Helado Compota de Piña</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lechuga Escarola Ensalada Israeli Cole Slaw Buffet de Fruta</p> <p>Croquetas de Atún con Hummus Porotos a la Chilena Tortilla de Tomate con Queso</p> <p>Arroz Perla Verduras Asadas</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Croquetas de Atun con Arroz</p> <p>Compota de Manzana Envasada</p> <p>Tortilla de tomate con Queso</p> <p>Croquetas de Atun sin Pan con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Queque de Naranja y Coco Rallado Macedonia</p>
<p><b>31</b></p> <p>Lechuga Zanahoria Apio Buffet de fruta</p> <p>Crema de zapallo</p> <p>Pizza napolitana Tortilla choclo queso Merluza pomodoro</p> <p>Arroz-cuscus Verduras al vapor</p> <p>Lechuga</p> <p>Tortilla choclo queso c/ arroz</p> <p>Yogurt ind</p> <p>Pizza vegetariana</p> <p>Merluza s/ aliño c/ arroz</p> <p>Variedad de fruta Yogurt ind Macedonia</p>				



**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	ACOMPANIAMIENTOS	MENÚ LIGHT
PLATOS DE FONDO	POSTRE	ENSALADA GAN Y 1° TURNO	PLATO DE FONDO GAN Y 1° TURNO
POSTRE GAN Y 1° TURNO	VEGETARIANO	CELIACO	

### CONTACTO CASINO

Administradora: Pamela Álvarez  
Correo: alvarez-pamela@aramark.cl  
Telefono: + 569 7214 1925

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