

INSTITUTO HEBREO

Agosto 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Lechuga
- Tomate
- Betarraga
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Salsa Boloñesa
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Mostaccioli-Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Salsa Boloñesa con Mostaccioli
- Jalea
- Tortilla de Porotos Verdes
- Salsa Carne con Mostaccioli
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Compota de Piña

02

- Lechuga
- Ensalada Israelí
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Pastel de Fideos (Salsa Bontux Queso-Tomate)
- Omelette de Champiñones-Queso-Aceitunas
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Espinaca a la Crema
- Lechuga
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Compota Manzana Envasada
- Pastel Suizo Queso Tomate
- Huevo Revuelto con Arroz
- Variedad de Fruta
- Pie de Limón
- Macedonia de Invierno

05

- Lechuga Escarola
- Zanahoria
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salsa de Queso
- Tortilla de Queso-Verduras
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla, Spaguetti
- Verduras al Horno
- Lechuga Escarola
- Salsa de Queso con Corbatitas
- Fian Individual
- Tortilla con Spaguetti
- Tortilla con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea
- Compota de Piña Frutilla

06

- Lechuga Escarola
- Repollo Morado
- Apio Choclo
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quesadilla Queso Choclo con Guacamole
- Garbanzos Guisados
- Merluza Pomodoro
- Arroz Perla
- Cous Cous- Verduras
- Choclo
- Lentejas con Arroz
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queso Marmoleado
- Macedonia

07

- Lechuga Costina
- Papas Mayonesa
- Pebre de Legumbres
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Merluza Apanada
- Pastel de Zapallo Italiano
- Tortilla de Zanahoria
- Quinoa - Arroz
- Verduras Asadas
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- Manzana Asada

08

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga
- Buffet de Fruta
- Crema de Champiñones
- Croquetas de Atun
- Porotos a la Chilena
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Croquetas de Atun con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes con Arroz
- Croquetas de Atun con Arroz
- Helado Guallarauco - Mousse de Frambuesa
- Macedonia

09

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quiche de Verduras
- Huevo Revuelto
- Merluza Arvejada
- Arroz-Fideos Cabellos Tostados
- Espinaca a la Crema
- Lechuga Escarola
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Compota Manzana Envasada
- Quiche de Champiñones
- Huevo Revuelto con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Asada con Salsa Caramelo
- Durazno al Jugo

12

- Lechuga Escarola
- Apio
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Risoto Capresse
- Salsa Pomodoro, Crema
- Merluza al Horno al Jugo
- Espirales - Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Espirales con Pomodoro
- Compota Envasada
- Risoto Capresse
- Spaguetti sin Gluten con Salsa Pomodoro
- Variedad de Fruta
- Fian Envasado
- Piña al Jugo

13

- Lechuga Escarola
- Apio
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Tortilla Española
- Porotos a la Chilena
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Quinoa-Verduras
- Tomate
- Porotos a la Chilena
- Yogurt Individual
- Tortilla Española
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queso Vainilla
- Compota Pera Frutilla

14

- Lechuga Escarola
- Zanahoria con Cilantro
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Choclo
- Charquican de Verduras con Huevo Pochado
- Omelette de Espárragos
- Merluza al Limón
- Arroz Graneado
- Quinoa con Verduras
- Variedad de Fruta
- Leche Nevada
- Macedonia de Invierno

15

Feriado

- Lechuga Escarola
- Porotos Verdes
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne con Fideos
- Hamburguesa Casera
- Lentejas Guisadas
- Merluza al Pomodoro
- Papas Smile-Arroz
- Verduras al Vapor
- Lechuga Escarola
- Hamburguesa con Papas Smile
- Jalea Individual
- Lentejas con Arroz
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Durazno al Jugo

16

- Lechuga Escarola
- Porotos Verdes
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne con Fideos
- Hamburguesa Casera
- Lentejas Guisadas
- Merluza al Pomodoro
- Papas Smile-Arroz
- Verduras al Vapor
- Lechuga Escarola
- Hamburguesa con Papas Smile
- Jalea Individual
- Lentejas con Arroz
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Durazno al Jugo

19

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Apio con Aceituna
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Boloñesa
- Lentejas con Arroz
- Merluza al Jugo
- Corbatas - Arroz Perla
- Quinoa - Verduras
- Lechuga Escarola
- Salsa Boloñesa con Corbatitas
- Jalea Individual
- Lentejas con Arroz
- Salsa Boloñesa con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Durazno al Jugo

20

- Lechuga Escarola
- Betarraga
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Pollo al Jugo
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Plancha
- Arroz Blanco
- Verduras al Vapor
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queso Marmoleado
- Macedonia

21

- Lechuga Escarola
- Poroto Verde
- Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Zanahoria
- Papas Rellenas con Queso
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Vizcaina
- Panache de Verduras
- Variedad de Fruta
- Leche Nevada
- Salsa con Frambuesa
- Ciuelas con Mote

22

- Lechuga Escarola
- Papas Mayo
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Vienesas Asadas
- Lentejas Guisadas
- Merluza Arvejada
- Papas Smile - Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Vienesas con Papa Smile
- Compota Envasada
- Merluza Arvejada con Arroz
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Semola con Leche con Salsa Frambuesa
- Piña al Jugo

23

- Lechuga Escarola
- Pepino Cubo
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Crema de Champiñon
- Gohán Atun-Salmon
- Tortilla de Tomate Queso
- Merluza Escabeche
- Arroz Graneado
- Verduras Salteadas
- Tomate
- Tortilla Choclo Queso con Arroz
- Naranja
- Gohán Vegetariano
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Brazo de Reina
- Macedonia

26

- Lechuga
- Zanahoria Rallada
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salmon a la Plancha
- Tortilla de Espárrago
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla, Pure
- Verduras al Horno
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Yogurt Individual
- Tortilla con Pure
- Salmon con Pure
- Variedad de Fruta
- Yogurt Individual
- Macedonia de Invierno

27

- Lechuga
- Choclo
- Apio
- Buffet de Fruta
- Sopa de Pollo con Fideos
- Pollo Apanado
- Garbanzos Guisados
- Merluza Pomodoro
- Arroz Perla
- Cous Cous - Verduras
- Choclo
- Pollo Apanado con Arroz
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queso Marmoleado
- Durazno al Jugo

28

- Lechuga Escarola
- Pepino
- Apio
- Buffet de Fruta
- Crema de Tomate
- Humita en Olla con Pebre de Tomate
- Pastel de Papa con Carne Vegetal
- Merluza al Horno
- Arroz Graneado
- Verduras al Oliva
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- Macedonia de Invierno

29

- Lechuga
- Tomate
- Betarraga
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Salsa Boloñesa
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Poroto Verde
- Mostaccioli-Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Salsa Boloñesa con Mostaccioli
- Naranja
- Tortilla de Tomate con Arroz
- Salsa Carne con Mostaccioli
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Helado Guallarauco
- Compota de Piña

30

- Lechuga Escarola
- Ensalada Israelí
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Pizza Napolitana
- Omelette de Champiñones-Queso-Aceituna
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Compota de Manzana Envasada
- Pizza Vegetariana
- Huevo Revuelto con Arroz
- Variedad de Fruta
- Pie de Limón
- Macedonia

En el mes del deporte, Actívatelo con estos tips:

• Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivaras 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 enérgicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS



SALAD BAR



SOPA O CREMA
LEGUMBRES



PLATOS
DE FONDO



ACOMPANIAMIENTOS



POSTRE



ENSALADA GAN
Y 1° TURNO



PLATO DE FONDO
GAN Y 1° TURNO



POSTRE
GAN Y 1° TURNO



VEGETARIANO



CELIACO

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Pamela Alvarez
Correo: alvarez-pamela@aramark.cl
Telefono: +562 2654 795

