

INSTITUTO HEBREO

Diciembre 2024

LUNES

02

- Lechuga Escarola
- Coleslaw Mixto
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Salmón a la Plancha
- Lentejas con Arroz
- Omelette de Champiñones
- Arroz Perla
- Quinoa - Verduras
- Lentejas con Arroz
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Piña al Jugo
- Helado Guallaraucó - Mousse Moka

MARTES

03

- Lechuga Escarola
- Betarraga
- Apio
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Boloñesa
- Tortilla de Verduras
- Garbanzos
- Spaguetti - Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Tortilla de Verduras con Arroz
- Carne Molida con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Leche Marmoleado
- Macedonia

MIÉRCOLES

04

- Lechuga Escarola
- Papas con Mayonesa
- Pebre de P. Mixtos
- Buffet de Fruta
- Crema Zapallo
- Quiche Cebolla y Choclo
- Tortilla de Zanahoria
- Merluza Apanada
- Quinoa - Arroz
- Verduras Asadas
- Tortilla de Zanahoria con Arroz
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Nevada
- Tarta de Berries

JUEVES

05

- Lechuga Escarola
- Repollo con Aceituna
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Sopa de Pollo
- Pollo Mongoliano
- Tortilla de Porotos Verdes
- Porotos a la Chilena
- Cous Cous - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Porotos Verdes con Arroz
- Pollo sin Ajiño con Arroz
- Variedad de Fruta
- Helado Centella - Merengon de Mora
- Compota de Manzana con Pera

VIERNES

06

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Pepino
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Gohan (Atún - Salmón)
- Omelette Tomate Choclo
- Croquetas de Atún
- Arroz - Puré
- Verduras al Vapor
- Quiche de Espinaca
- Salmón con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Asada con Salsa Caramelo
- Yogurt Individual

09

- Lechuga Escarola
- Zanahoria con Cebolla
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave con Sémola
- Pollo Arvejado
- Lentejas con Arroz
- Arroz - Quinoa
- Verduras Asadas
- Lentejas con Arroz
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Helado Centella

10

- Lechuga Escarola
- Ensalada Israeli
- Ceviche de Mote
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne con Fideos
- Charquican de Verduras con Huevo
- Omelette de Esparrago
- Arroz Blanco
- Verduras al Vapor
- Omelette de Esparrago
- Charquican de Verduras con Huevo
- Variedad de Fruta
- Queque Zanahoria
- Compota de Frutilla

11

- Lechuga Escarola
- Coleslaw
- Porotos Verdes con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Crema de Zanahoria
- Merluza a la Vizcaina
- Humita en Olla con Pebre
- Arroz Graneado
- Ratatouille
- Humita en Olla
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- Manzana Asada

12

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Carne Mongoliana
- Porotos Granados al Pilco
- Arroz - Cous Cous
- Verduras al Vapor
- Porotos Granados al Pilco
- Carne sin Ajiño con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Compota de Pera Frutilla

13

- Lechuga Escarola
- Pepino con Cebolla Pluma
- Betarraga Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Lasaña Napolitana
- Tortilla de Verduras
- Merluza al Jugo
- Arroz Perla - Quinoa
- Cous Cous - Verduras
- Lasaña Napolitana
- Huevo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Brazo de Reina
- Mousse de Moka

16

- Lechuga Escarola
- Repollo Morado
- Apio con Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa de Pollo
- Wraps de Ave Champiñon Choclo
- Lentejas Guisadas
- Arroz - Quinoa
- Verduras al Vapor
- Tortilla de Zanahoria con Arroz
- Huevo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Biscocho de Piña

17

- Lechuga Escarola
- Coleslaw
- Tomate Chilena
- Buffet de Fruta
- Crema Champiñon
- Pastel Suizo de Queso
- Merluza al Jugo
- Arroz Blanco
- Verduras al Horno
- Pastel de Papa sin Carne
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Vainilla
- Compota Manzana Arandano

18

- Lechuga Escarola
- Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
- Porotos Verdes
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quiche Choclo y Cebolla
- Salmón a la Plancha
- Arroz Graneado
- Panache de Verduras
- Quiche Choclo y Cebolla
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Pie de Limón
- Ciruela con Mote

19

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Cebolla Asada
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne con Fideos
- Sandwich Hamburguesa
- Porotos con Riendas
- Arroz - Cous Cous
- Verduras Asadas
- Porotos con Riendas
- Carne sin Ajiño con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Zanahoria
- Compota de Temporada

20

- Lechuga Escarola
- Ensalada Israeli
- Repollo Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Falafel con Hummus
- Omelette de Champiñon
- Arroz - Pan Pita
- Verduras al Vapor
- Omelette de Champiñon
- Huevo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Sémola con Leche Salsa Frambuesa
- Macedonia

23

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

24

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

25

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

26

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

27

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

30

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

31

- Lechuga
- Tomate Chilena
- Cole Slaw Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Merluza a lo Pobre
- Tortilla Porotos Verdes
- Spaguetti - Arroz
- Verduras al Horno
- Tortilla de Esparrago
- Merluza con Pure
- Torta de Piña
- Sandía Picada

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



ACOMPANAMIENTOS



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

