

INSTITUTO HEBREO

Julio 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05



08

09

10

11

12

- Lechuga Escarola
- Zanahoria
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salsa Bolognesa
- Tortilla Champiñones
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla, Spaghetti
- Verduras al Horno
- Lechuga Escarola
- Bolognesa con Corbatillas
- Naranja
- Tortilla con Pure
- Tortilla con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea
- Compota de Piña Frutilla

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

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

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Hamburguesa Casera
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Tomate
- Papas Salteadas-Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Hamburguesa con Arroz
- Platano
- Tortilla de Tomate con Arroz
- Tortilla de Tomate con Papas Salteadas
- Variedad de Fruta
- Helado Guallarauco - Mousse de Frambuesa
- Macedonia

- Lechuga Escarola
- Ensalada Israelí
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Lasaña Napolitana
- 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
- Brazo de Reina
- Durazno al Jugo

15

Feriado

16

17

18

19

- Lechuga Escarola
- Apio
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Risoto Capresse
- Salsa Pomodoro, Crema
- Merluza al Horno al Jugo
- Espirales - Arroz
- Cous Cous - Verduras
- Lechuga
- Espirales con Salsa Pomodoro y Crema
- Jalea
- Risoto Capresse
- Espagheti Celiaco con Salsa Pomodoro
- Variedad de Fruta
- Fian Individual
- Durazno al Jugo

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

- Lechuga Escarola
- Repollo Morado
- Porotos Verdes
- Buffet de Fruta
- Sopa de Fideos
- Carne Mongoliana
- Lentejas
- Merluza al Pomodoro
- Arroz Blanco
- Cous Cous
- Lechuga
- Carne con Arroz
- Yogurt Individual
- Lentejas
- Vacuno con Arroz Graneado
- Variedad de Fruta
- Queque Vainilla
- Piña al Jugo

- Lechuga Escarola
- Ensalada Chilena
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Tortilla Española
- Porotos a la Chilena
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Quinoa - Verduras
- Tomate
- Porotos a la Chilena
- Jalea Individual
- Tortilla Española
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Nevada
- Compota de Pera Frutilla

22

23

24

25

26

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Apio
- Aceituna
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Salsa de Queso
- Lentejas con Arroz
- Merluza al Jugo
- Corbatas - Arroz Perla
- Quinoa - Verduras
- Lechuga
- Salsa de Queso con Corbatillas
- Yogurt
- Salsa de Queso con Corbatillas
- Merluza con Quinoa
- Variedad de Fruta
- Yoghurt
- Durazno al Jugo

- Lechuga
- Betarraga
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Pollo al Jugo
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Plancha
- Arroz Blanco
- Verduras al Vapor
- Choclo
- Pollo con Arroz
- Helado Centella
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Helado Centella
- Macedonia

- Lechuga Escarola
- Poroto Verde Frances
- Choclo
- Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Papas Rellenas con Queso
- Pastel Berenjenas con Carne Vegetal
- Merluza a la Vizcaina
- Panache de Verduras
- Variedad de Fruta
- Semola con Leche con Salsa Frutilla
- Mote con Ciruela

- Lechuga Escarola
- Papas Mayo
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Vienesas Asadas
- Lentejas con Arroz
- Merluza Arvejada
- Papas Smile - Arroz
- Verduras Salteadas
- Lechuga
- Vienesas Asadas con Papa Smile
- Jalea
- Merluza Arvejada con Arroz
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea
- Queque de Chocolate con Cobertura

- Lechuga Escarola
- Pepino Ensalada
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Pizza Napolitana
- Tortilla de Esparrago Queso
- Merluza Escabeche
- Arroz Graneado
- Verduras Salteadas
- Tomate
- Tortilla Choclo Queso con Arroz
- Naranja
- Pizza Napolitana
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Brazo de Reina
- Macedonia

29

30

31

- Lechuga
- Zanahoria
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salmon al Limon
- Tortilla de Champiñones
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla, Pure
- Verduras al Horno
- Lechuga
- Lentejas con Arroz
- Fian Individual
- Tortilla con Pure
- Salmon con Pure
- Variedad de Fruta
- Helado Guallarauco-Mousse de Frambuesa
- Macedonia

- Lechuga
- Choclo
- Apio
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Pollo Apanado
- Garbanzos Guisados
- Merluza Pomodoro
- Arroz Perla
- Quinoa - Verduras
- Choclo
- Pollo Apanado con Arroz
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Durazno al Jugo

- Lechuga Escarola
- Pepino
- Pebré de Mote
- Buffet de Fruta
- Crema de Tomate
- Humita en Olla con Pebré de Tomates
- Quiche de Champiñones
- Merluza al Horno
- Arroz Graneado
- Verduras
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- 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

