INSTITUTO HEBREO

JUNIO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Lechuga Escarola Tomate Cebolla Buffet de Frutas Sopa de Carne Sandwich de Hamburg. Ketchup Mayonesa Garbanzos Reineta Escabechada Arroz Blanco Quinoa Sola - Verduras con Quinoa Lechuga Carne con Arroz Jalea Lentejas Carne Molida con Arroz Variedad de Furtas Jalea - Mousse de Frutilla Compota de Manzana Pera	**02** Mix Cuatro Estaciones Cole Slow Apio Buffet de Frutas Crema de Esparrago Quesadilla con Guacamoles Merluza con Tomate Queso Porotos Guisados Fideos Cabellos - Arroz Cous Cous Solo-Cous Cous con Verduras Repollo Zanahorias Atun con Fideos Cabellos Naranja Quesadillas con Guacamoles Salmon con Fideos Cabellos Variedad de Frutas Leche Asada Compota de Piña Queque Marmol
05 Lechuga Tomate Choclo Buffet de Frutas Crema de Verduras Caracoqueso Lentejas con Arroz Reineta al Limon Caracolitos - Arroz Perla Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga con Tomate Caracoqueso Salsa de Queso Jalea Caracoqueso-Lentejas Lentejas con Arroz Variedad de Frutas Jalea Durazno al Jugo	**06** Mix Cuatro Estaciones Betarraga Entera Repollo Blanco Buffet de Fruta Sopa al Huevo - Garbanzos Hamburguesa Tortilla Primavera Merluza al Vapor Arroz con Soya, Papas Smayle Cous Cous - Verduras Cous Cous Mix Cuatro Estaciones Hamburguesas Papas Smayle Platano Tortilla con Arroz Carne Molida con Papas Smaile Variedad de Fruta Helado Guallarauco - Mousse Frutilla Compota de Pera con Ciruela	**07** Lechuga Espinaca con Zanahoria Rallada Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Salmon a la Plancha Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Arroz Oriental Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Salmon con Arroz Semola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Semola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	**08** Mix Cuatro Estaciones Papas con Mayonesa Repollo Morado Buffet de Fruta Sopa al Huevo Chaumin de Ave Lentejas Reineta al Jugo Arroz Graneado Cous Cous - Verduras con Cous Cous Mix Cuatro Estaciones Espirales con Pollo Piña al Jugo Lentejas - Fideos con Verduras Pollo con Arroz Variedad de Fruta Queque Arandano Piña al Jugo	**09** Lechuga Pepino Ensalada Cole Slow Buffet de Fruta Crema de Tomates - Lentejas Pizza Napolitana Tortilla de Champignon Merluza Escabeche Arroz con Choclo Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga Tomate Lentejas con Arroz Sémola con Leche Envasada Pizza Napolitana Pizza Napolitana Variedad de Frutas Suspiro Limeño Brazo de Reina Compota de Manzana con Frutilla
12 Mix Cuatro Estaciones Repollo Blanco Tomate Buffet de Fruta Crema de Espinaca - Reinetas al Jugo Croquetas de Atun Tortilla Queso Choclo Lentejas Guisadas Arroz Perla, Pure Cous Cous - Cous Cous con Verduras Lechuga Escarola Tomate Croqueta de Atun con Pure Yoghurt Tortilla de Queso Choclo con Pure Salmon con Papas Variedad de Frutas Mousse de Arandano Piña al Jugo	**13** Lechuga Escarola Zanahoria Aceituna Apio Tomate Buffet de Fruta Sopa de Caracolitos Pollo Barbecue Garbanzos Guisados Merluza Pomodoro Arroz Graneado Quinoa - Quinoa con Verduras Lechuga Escarola Zanahoria Rallada Pollo con Arroz Naranja Quinoa de Verduras con Arroz Pollo con Arroz Variedad de Frutas Bizcocho de Durazno Compota de Pera con Frutilla	**14** Mix Cuatro Estaciones Betarraga Entera Poroto Verde Frances Buffet de Fruta Crema de Apio Humita en Olla con Pebre Tomate Zapallo Relleno con Carne Vegetal Reineta Escabechada Arroz con Zanahoria Cous Cous - Cous Cous con Verduras Lechuga Escarola Humita en Olla con Tomate Leche Asada Lasagna de Verduras Humita en Olla con Tomate Variedad de Frutas Leche Asada Compota Manzana Roja Pera	**15** Lechuga Escarola Tomate Choclo Buffet de Fruta Sopa al Huevo - Lentejas Salsa Bolognesa Merluza al Jugo Omelette de Esparrago Spaghetti - Arroz Graneado Quinoa - Quinoa con Verduras Lechuga Escarola Choclo Salsa Bolognesa con Quifaros Jalea Lentejas Guisadas Carne Molida con Fideos Variedad de Frutas Jalea Compota de Ciruela Mote	**16** Mix Cuatro Estaciones Ensalada Israeli Cole Slow sin Pasas Buffet de Fruta Crema Verduras-Reineta a la Plancha Empanada de Queso Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Porotos Granados con Mazamorra Arroz Cous Cous - Cous Cous con Verduras Lechuga Tomate Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Platano Escalopa de Quesillo con Fideos Cabellos Huevo Revuelto con Arroz Variedad de Frutas Leche Nevada Durazno al Jugo Queque Marmoleado
19 Lechuga Escarola Choclo Palmito Zanahoria Rallada Buffet de Fruta Crema de Zapallo - Garbanzos Rissotto Caprese Salsa Pomodoro, Pesto, Crema Merluza al Horno Tomate Queso Espirales - Arroz Quinoa - Quinoa con Verduras Lechuga Escarola Zanahoria Rallada Espirales Salsa Pomodoro Crema Yoghurt Rissotto Caprese Espirales con Salmon Variedad de Fruta Yoghurt Piña al Jugo	**20** Mix Cuatro Estaciones Betarraga Entera Repollo Blanco Buffet de Fruta Sopa de Ave Wraps de Pollo Lentejas con Arroz Reineta a la Plancha al Perejil Arroz Blanco Cous Cous - Verduras Cous Cous Repollo Blanco Tomate-Lechuga con Tomate Lentejas con Arroz - Wraps de Pollo Helado Centella Lentejas con Arroz Arroz con Pollo Variedad de Fruta Mousse de Durazno - Helado Centella Compota de Manzana Frutilla	**21 FERIADO**	**22** Mix Cuatro Estaciones Pepino Tomate Zanahoria Rallada Choclo Buffet de Fruta Sopa de Fidos Hamburguesa Garbanzos Merluza Escabechada Papas Duquesas - Arroz Perla Cous Cous - Cous Cous con Verduras Zanahoria con Pepino Ensalada Carne Molida con Papas Duquesas Platano Gabanzos Guisados Arroz con Carne Vacuno Variedad de Frutas Chocman Casero Compota de Ciruela con Mote	**23** Lechuga Escarola Ensalada Chilena Cole Slow sin Pasas Buffet de Fruta Crema de Verduras Quesadilla con Guacamole Porotos a la Chilena Reineta Atomatada Arroz Quinoa - Verdura con Quinoa Choclo Tomate Salmon - Arroz Semola Envasada - Semola Casera Quesadilla con Guacamole Salmón -Arroz Variedad de Frutas Semola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia Brazo de Reina con Mermelada
26 FERIADO	**27** Mix Cuatro Estaciones Cole Slow sin Pasas Pepino Ensalada Buffet de Fruta Crema de Zapallo Italiano Caracoqueso Lentejas con Arroz Merluza al Horno Tomate Queso Caracoqueso - Arroz Perla Quinoa - Verdura Quinoa Lechuga Escarola Lentejas con Arroz Jalea Lentejas Fideos con Huevo Frito Variedad de Fruta Jalea Durazno al Jugo	**28** Mix Cuatro Estaciones Zanahoria Rallada Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Verduras Merluza Apanada Zapallo Rell. con Carne de Soya Atomatado Porotos Granados Pure Papas - Arroz Verduras Asadas Mix Cuatro Estaciones Merluza Apanada Pure Papas Torta de Manjar Lasagna con Carne Vegetal Salmon con Papas Variedad de Frutas Torta de Manjar Compota de Ciruela Mote	**29 SIN CLASES**	**30 SIN CLASES**

ICONOGRAFÍA DE **ALIMENTOS**

SALAD BAR · *SOPA O CREMA LEGUMBRES* · *PLATOS DE FONDO* · *ACOMPAÑAMIENTOS*

ENSALADA GAN Y 1° TURNO · *PLATO DE FONDO GAN Y 1° TURNO* · *POSTRE GAN Y 1° TURNO*

VEGETARIANO · *CELIACO* · *POSTRE*

En el mes del deporte, Activate con estos tips:

·Elige una actividad fisica 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.

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR
Administrador: Hector Mancilla
Correo: mancilla-hector@aramark.cl
Telefono: +569 7779 1261
+562 2654 7952

aramark