

INSTITUTO HEBREO

Mayo 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Feriado

01



Lechuga Escarola
Choclo
Repollo Morado
Buffet de Fruta

Sopa de Carne

Boloñesa
Lentejas
Merluza Arvejada

Arroz Blanco - Corbatillas
Cous Cous - Verduras

Lechuga Escarola con Tomate

Corbatillas con Boloñesa

Jalea

Merluza Arvejada con Arroz

Arroz con Pollo

Variedad de Fruta
Jalea
Compota de Piña

02

Lechuga Escarola
Pepino Ensalada
Tomate
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Pizza Napolitana
Tortilla de Champignon
Merluza Escabeche

Arroz con Choclo
Verduras Asadas

Lechuga Escarola Huevo Rallado

Tortilla Choclo Queso

Naranja

Pizza Napolitana

Variedad de Fruta
Brazo de Reina
Compota de Pera con Frutilla

03

Lechuga Escarola
Repollo Mixto
Tomate
Buffet de Fruta

Crema de Espinaca

Croquetas de Atun
Tortilla Queso Choclo
Lentejas con Arroz

Arroz Perla, Pure
Verduras al Horno

Lechuga Escarola Tomate

Croquetas de Atun con Pure

Helado Guallaraucó

Tortilla con Pure

Papa con Tortilla

Variedad de Fruta
Helado Guallaraucó-Mousse de Frambuesa
Compota de Piña

06

Lechuga
Zanahoria
Apio Choclo
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Quesadilla Guacamole
Garbanzos Guisados
Merluza Pomodoro

Arroz Perla
Quinoa-Quinoa con Verduras

Lechuga Escarola Zanahoria

Lentejas con Arroz

Platano

Garbanzos Guisados

Arroz con Salmon

Variedad de Fruta
Queque Marmoleado
Compota de Ciruela Mote

07

Lechuga Escarola
Apio
Pebre de Legumbres
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Salmon a la Soya
Pastel de Zapallo Italiano

Quinoa - Arroz
Panache de Verduras

Variedad de Fruta
Suspiro Limeño
Compota Ciruela con Manzana

08

Lechuga
Tomate
Betarraga
Buffet de Fruta

Sopa al Huevo

Hamburguesa Casera
Merluza al Jugo
Tortilla de Tomate

Arroz Perla
Guiso de Verduras

Lechuga Escarola Choclo

Hamburguesa con Arroz

Jalea

Tortilla de Tomate con Arroz

Salsa Carne con Mostaccioli

Variedad de Fruta
Jalea
Compota Mixta

09

Lechuga Escarola
Ensalada Israelí
Cole Slow
Buffet de Fruta

Crema de Champiñones

Pastel Suizo Queso Tomate
Huevo Revuelto
Merluza Arvejada

Arroz-Fideos Cabellos Tostados
Espinaca a la Crema

Lechuga Escarola con Repollo Morado

Fideos Cabellos con Huevo Revuelto

Compota Manzana Envasada

Pastel Suizo Queso Tomate

Huevo Revuelto con Arroz

Variedad de Fruta
Torta de durazno
Piña al Jugo

10

Lechuga Escarola
Apio
Zanahoria Rallada
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Risoto Capresse
Salsa Pomodoro, Pesto, Crema
Merluza al Horno al Jugo

Espirales - Arroz
Verduras Asadas

Lechuga Escarola Choclo

Espirales con Salsa Pomodoro y Crema

Jalea

Quiche de Choclo con Cebolla

Espagheti Celiaco con Salsa Pomodoro

Variedad de Fruta
Jalea
Durazno al Jugo

13

Lechuga Escarola
Betarraga
Repollo Blanco
Buffet de Fruta

Sopa de Ave

Wraps de Pollo con Nacho
Garbanzos Guisados
Merluza a la Plancha

Arroz Blanco
Verduras al Vapor

Lechuga Escarola Tomate

Pollo con Arroz

Helado Centella

Wraps de Verduras

Pollo con Arroz

Variedad de Fruta
Mousse de Piña, Helado Centella
Macedonia

14

Día del Profesor

Lechuga Escarola
Poroto Verde Franceses
Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Escalopa Quesillo
Pastel de Papas
Merluza a la Vizcaina

Arroz con Fideos Cabello
Panache de Verduras

Variedad de Fruta
Semola con Leche Salsa Frutilla
Ciruela con Manzana

15

Lechuga Escarola
Repollo Morado
Porotos Verdes
Buffet de Fruta

Sopa de Fideos

Carne Mongoliana
Lentejas
Merluza al Pomodoro

Arroz Blanco
Cous Cous con Verduras

Lechuga Escarola Zanahoria Rallada

Carne con Arros

Jalea Individual

Lentejas

Vacuno con Panache de Verduras

Variedad de Fruta
Mousse de Arandano
Piña al Jugo

16

Lechuga Escarola
Ensalada Chilena
Cole Slow
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Quesadilla Guacamole
Porotos a la Chilena
Merluza Arvejada

Arroz
Quinoa - Verduras

Lechuga Escarola Tomate

Merluza Apanada con Arroz

Yoghurt

Lasagna Carne Vegetal

Huevo Revuelto con Arroz

Variedad de Fruta
Queque Vainilla
Compota Mixta

17

Lechuga Escarola
Choclo
Tomate
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Salsa de Queso
Lentejas con Arroz
Merluza al Jugo

Corbatillas - Arroz Perla
Quinoa - Verduras

Lechuga Escarola con Choclo

Lentejas con Arroz

Yoghurt

Lentejas con Arroz

Fideos Celiaco con Huevo Revuelto

Variedad de Fruta
Yoghurt
Durazno al Jugo

20

Feriado

Lechuga Escarola
Choclo
Tomate
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Salsa de Queso
Lentejas con Arroz
Merluza al Jugo

Corbatillas - Arroz Perla
Quinoa - Verduras

Lechuga Escarola con Choclo

Lentejas con Arroz

Yoghurt

Lentejas con Arroz

Fideos Celiaco con Huevo Revuelto

Variedad de Fruta
Yoghurt
Durazno al Jugo

21

Lechuga Escarola
Poroto Verde Franceses
Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Escalopa Quesillo
Pastel de Papas
Merluza a la Vizcaina

Arroz con Fideos Cabello
Panache de Verduras

Variedad de Fruta
Semola con Leche Salsa Frutilla
Ciruela con Manzana

22

Lechuga Escarola
Papas Mayo
Repollo Morado
Buffet de Fruta

Sopa de Ave

Wraps de Ave
Lentejas
Merluza Arvejada

Arroz Blanco
Verduras con Quinoa

Lechuga Escarola con Tomate

Pollo con Arroz

Jalea

Merluza Arvejada con Arroz

Arroz con Pollo

Variedad de Fruta
Jalea
Compota Manzana Pera

23

Lechuga Escarola
Pepino Ensalada
Tomate
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Pizza Napolitana
Tortilla de Champignon
Merluza Escabeche

Arroz con Choclo
Guiso de Mote con Verduras

Lechuga Escarola Huevo Rallado

Tortilla Choclo Queso con Arroz

Naranja

Pizza Napolitana

Variedad de Fruta
Brazo de Reina
Compota de Pera con Frutilla

24

Mix Cuatro Estaciones
Repollo Mixto
Tomate Buffet de Fruta

Crema de Espinaca

Croqueta de Atun
Tortilla de Queso Choclo
Lentejas con Arroz

Arroz Perla, Pure
Verduras al Horno

Lechuga Escarola Tomate

Croquetas de Atun con Pure

Helado Guallaraucó

Tortilla con Pure

Papa con Tortilla

Variedad de Fruta
Helado Guallaraucó-Mousse de Frambuesa
Compota de Piña

27

Lechuga
Zanahoria
Apio Choclo
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Quesadilla Guacamole
Garbanzos Guisados
Merluza Pomodoro

Arroz Perla
Quinoa - Quinoa con Verduras

Lechuga Escarola Zanahoria

Lentejas con Arroz

Platano

Garbanzos Guisados

Arroz con Salmon

Variedad de Fruta
Queque Marmoleado
Compota de Ciruela Mote

28

Lechuga Escarola
Pepino
Pebre de Tomates
Buffet de Fruta

Crema de Tomate

Humita en Olla
Lasagna de Vegetal
Merluza al Limón

Arroz con Zanahoria
Cous Cous - Cous Cous con Verduras

Variedad de Fruta
Suspiro Limeño
Durazno al Jugo

29

Lechuga
Tomate
Betarraga
Buffet de Fruta

Sopa al Huevo

Hamburguesa Casera
Merluza al Jugo
Tortilla de Tomate

Mostaccioli - Arroz Perla
Guiso de Verduras

Lechuga Escarola Choclo

Hamburguesa con Arroz

Jalea

Tortilla de tomate con Arroz

Salsa Carne con Mostaccioli

Variedad de Fruta
Jalea
Compota Mixta

30

Lechuga Escarola
Ensalada Israelí
Cole Slow
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Pastel Suizo Queso Tomate
Huevo Revuelto
Merluza Arvejada

Arroz - Fideos Cabellos Tostados
Espinaca a la Crema

Lechuga Escarola Repollo Morado

Fideos Cabellos con Huevo Revuelto

Compota Manzana Envasada

Pastel Suizo Queso Tomate

Huevo Revuelto con Arroz

Variedad de Fruta
Torta de Durazno
Piña al Jugo

31

En el mes del deporte, Actívatelo 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 energicamente, 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

aramark