

INSTITUTO HEBREO

Noviembre 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01



04

- Lechuga Escarola
- Coleslaw Mixto
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quesadilla Queso Choclo con Guacamole
- Lentejas con Arroz
- Omelette de Champiñones
- Arroz Perla
- Cous Cous - Verduras
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Jalea Individual
- Omelette de Champiñones
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Yogurt Individual
- Helado Guallaraucó - Mousse Moka

05

- Lechuga Escarola
- Zanahoria con Cebolla Morada
- Apio
- Buffet de Fruta
- Sopa de Pollo
- Pollo Apanado
- Porotos a la Chilena
- Tortilla de Porotos Verdes
- Papas Smile - Arroz
- Guiso de Verduras
- Lechuga Escarola
- Pollo Apanado con Papas Smile
- Queque Marmoleado
- Porotos a la Chilena
- Pollo sin Aliño con Papa Smile
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Macedonia

06

- Lechuga Escarola
- Papas Mayonesa
- Pebre de Legumbres
- Buffet de Fruta
- Crema de Pollo
- Pastel de Zapallo Italiano
- Porotos a la Chilena
- Merluzza Apanada
- Quinoa - Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Tortilla de Zanahoria con Arroz
- Merluzza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- Studel de Manzana

07

- Lechuga Escarola
- Rapallo con Aceituna
- Betarraja
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Boloñesa
- Tortilla de Zanahoria
- Garbanzos Guisados
- Spagueti - Arroz Perla
- Verduras al Vapor
- Lechuga Escarola
- Salsa Boloñesa con Corbatitas
- Jalea Individual
- Tortilla de Verduras con Arroz
- Salsa Boloñesa sin Aliño con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Helado Centella - Merengon de Mora
- Compota de Manzana con Pera

08

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Ensalada Israeli
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quiche de Espinaca, Queso, Cebolla
- Huevo Revuelto
- Merluzza Arvejada
- Arroz - Fideos Cabellos Tostados
- Verduras al Vapor
- Choclo
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Compota Manzana Envasada
- Quiche de Espinaca
- Huevo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Asada con Salsa Caramelo
- Duraznos al Jugo

11

- Lechuga Escarola
- Apio con Aceituna
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Salmón al Horno
- Lentejas Guisadas
- Tortilla de Espirales con Tomate
- Espirales al Verde - Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Espirales con Croquetas de Atún
- Compota Envasada
- Tortilla de Espirales con Tomate
- Spagueti sin Gluten con Salmón
- Variedad de Fruta
- Fian Envasado
- Piña al Jugo

12

- Lechuga Escarola
- Ensalada Chilena
- Porotos Verdes con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne con Fideos
- Albondigas
- Garbanzos
- Omelette de Espárragos
- Puré no Lácteo - Arroz
- Verduras al Vapor
- Choclo
- Hamburguesa con Puré
- Jalea Individual
- Garbanzos
- Hamburguesa sin Aliño con Papas Doradas
- Variedad de Fruta
- Queque Zanahoria
- Helado Centella - Compota de Frutilla

13

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Ceviche de Mote
- Buffet de Fruta
- Crema de Zanahoria
- Charquican de Verduras con Huevo Pochado
- Humita en Olla
- Merluzza a la Vizcaina
- Arroz Graneado
- Ratatouille
- Humita en Olla
- Merluzza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Nevada
- Durazno al Jugo

14

- Lechuga Escarola
- Pepino
- Zanahoria con Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Wraps de Ave
- Porotos a la Chilena
- Tortilla de Espinaca
- Arroz Blanco
- Verduras al Vapor
- Lechuga
- Pollo con Arroz
- Platano
- Porotos a la Chilena
- Pollo sin Aliño con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Compota Pera Frutilla

15

- Lechuga Escarola
- Cole Slaw
- Betarraja Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Lasaña Napolitana
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla
- Cous Cous - Verduras
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Yogurt Individual
- Lasaña Napolitana
- Lentejas con Arroz - Lasaña sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Brazo de Reina
- Helado Guallaraucó - Merengon de Mango

18

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Apio con Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Boloñesa
- Omelette Champiñones Aceituna
- Lentejas Guisadas
- Spagueti - Arroz
- Verduras al Vapor
- Lechuga
- Caracolicos con Salsa Boloñesa
- Jalea Individual
- Omelette Champiñones Aceituna
- Salsa Boloñesa sin Aliño con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Durazno al Jugo

19

- Lechuga Escarola
- Papas Mayo
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Pollo BBQ
- Garbanzos Guisados
- Arroz Blanco - Papas Smile
- Verduras al Vapor
- Choclo
- Pollo con Papas Smile
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo sin Aliño con Papa Smile
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Compota Manzana Arandano

20

- Lechuga Escarola
- Porotos Verdes
- Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
- Buffet de Fruta
- Quiche Choclo y Cebolla
- Pastel de Papa Proteina Vegetal
- Quiche Choclo y Cebolla
- Merluzza
- Arroz Graneado
- Panache de Verduras
- Quiche Choclo y Cebolla
- Merluzza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Sémola con Leche Salsa de Frambuesa
- Ciuelas con Mote

21

- Lechuga Escarola
- Betarraja
- Pepino Cubo
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Carne Mongoliana
- Lentejas Guisadas
- Merluzza Arvejada
- Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Carne con Arroz
- Compota Envasada
- Lentejas Guisadas
- Carne sin Aliño con Arroz
- Variedad de Fruta
- Sémola con Leche Vainilla
- Piña al Jugo

22

- Lechuga Escarola
- Jardinera
- Repollo con Zanahoria
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Pizza Napolitana
- Porotos a la Chilena
- Tortilla Queso Choclo
- Arroz
- Verduras al Vapor
- Lechuga
- Tortilla Choclo Queso con Arroz
- Naranja
- Tortilla Queso Choclo con Arroz
- Huevo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Pie de Limón
- Macedonia - Helado Guallaraucó

25

- Lechuga
- Zanahoria Rallada
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Nuggets de Salmón
- Tortilla de Espárrago
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla - Pure
- Verduras al Vapor
- Lechuga
- Lentejas con Arroz
- Yogurt Individual
- Tortilla con Pure
- Huevo con Pure
- Variedad de Fruta
- Yogurt Individual
- Durazno al Jugo

26

- Lechuga
- Choclo
- Apio
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Pollo al Jugo
- Garbanzos Guisados
- Arroz Blanco - Verduras al Vapor
- Choclo
- Pollo con Arroz
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo sin Aliño con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque de Arándano
- Compota de Ciuela

27

- Lechuga Escarola
- Pepino
- Ceviche de Poroto Mixto
- Buffet de Fruta
- Crema de Tomate
- Patelera Proteina Vegetal
- Omelette de Espinaca
- Merluzza al Horno
- Arroz Graneado
- Verduras al Vapor
- Merluzza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- Tartaleta Frutos Rojos

28

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Cebolla
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Hot Dog
- Ketchup, Mayonesa, Palta
- Tortilla de Poroto Verde
- Papas Fritas - Arroz
- Guiso de Verduras
- Lechuga
- Vienesas con Papas Duquesas
- Naranja
- Tortilla de Poroto Verde
- Vienesas en Pan sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual Helado Guallaraucó
- Compota de Piña

29

- Lechuga Escarola
- Ensalada Israeli
- Cole Slaw
- Buffet de Fruta
- Crema de Champiñones
- Croquetas de Atún con Hummus
- Porotos a la Chilena
- Tortilla de tomate con Queso
- Arroz Perla
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Croquetas de Atún con Arroz
- Compota de Manzana Envasada
- Tortilla de Tomate con Queso
- Atún con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque de Naranja y Coco Rallado
- 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



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

