INSTITUTO HEBREO
MENÚ NOVIEMBRE 2026

ALIMENTARSE ES COOL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga costina Coleslaw Betarraga Buffet de fruta	Lechuga escarola Porotos verdes Tomate Buffet de fruta	Mix 4 estaciones Ceviche de porotos Tomate Buffet de fruta	Lechuga costina Zanahoria aceituna Pepino /tomate Buffet de fruta	Lechuga costina Apio Insalatta Buffet de fruta
Crema de zapallo	Sopa de carne con fideos	Crema de verduras	Consomé de ave	Crema de zanahoria
Salsa pomodoro, pesto, crema queso Merluza	Carne al jugo Omelette champiñón	Albóndigas de atún a la crema Omelette de espárrago	Pollo al jugo Omelette de choclo queso	Pizza napolitana Soufflé de porotos verdes
Espirales - arroz Verduras al vapor	Arroz con ciboulette -quinoa Verduras asadas	Arroz blanco Verduras con cuscús	Arroz - puré de papas Verduras guisadas	Arroz graneado-quinoa Verduras a la oliva
Lechuga	Tomate		Pepino	Apio
Espirales con salsa	Carne molida con arroz		Pollo con arroz	Pizza queso
Queque mármol	Jalea individual		Manzana picada	Yogurt
Porotos a la chilena	Omelette champiñón sin lactosa	Omelette de espárrago	Omelette de choclo queso	Soufflé de porotos verdes con arroz sin lactosa
Fideos sin gluten con salsa	Carne sin aliño con arroz	Omelette de espárrago	Pollo a la plancha con arroz	Arvejitas con arroz
Variedad de fruta Queque mármol Macedonia	Variedad de fruta Jalea individual Piña al jugo	Variedad de fruta Crème brûlée Durazno al jugo	Variedad de fruta Rollo gitano Compota de manzana	Variedad de fruta Yogurt Macedonia
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Lechuga escarola Apio Tomate Buffet de fruta	Mix cuatro estaciones Papas con mayonesa Betarraga con cilantro Buffet de fruta	Lechuga escarola Ensalada chilena Ceviche de porotos mixtos Buffet de fruta	Lechuga escarla Cebolla caramelizada, ketchup, mayonesa Tomate/palta Buffet de fruta	Lechuga escarola Coleslaw Porotos verdes con choclo Buffet de fruta
Crema de verduras	Sopa carne con fideos	Crema natural de cebolla	Sopa de carne	Crema de zapallo
Lasaña napolitana Soufflé de zanahoria	Salmón teriyaki Omelette de espárrago	Gratín de papa Quiche de cebolla caramelizada	Sándwich hamburguesa Omelette de champiñón	Quesadilla con guacamole Merluza a la mantequilla
Arroz blanco Verduras asadas al horno	Arroz con cabello de angel Verduras chinas	Arroz Peperonata	Arroz blanco/papas fritas Verduras salteadas	Quíforos al pesto - arroz Zapallo italiano salteado
Apio	Lechuga		Tomate	Choclo
Espirales con salsa queso	Huevo revuelto con arroz		Hamburguesas con papas fritas	Lentejas con arroz
Jalea individual	Naranja		Queque marmoleado	Yogurt
Soufflé de zanahoria	Omelette de espárrago	Quiche de cebolla caramelizada	Omelette de champiñón	Merluza a la mantequilla con arroz
Fideos sin gluten con salsa de queso	Salmón con arroz	Gratín de papa	Sándwich de hamburguesa con papas	Merluza a la mantequilla con arroz
Variedad de fruta Jalea individual Volteado de piña	Variedad de fruta Rollo gitano relleno con fruta Macedonia	Variedad de fruta Kuchen de manzana Compota pera con frutilla	Variedad de fruta Queque marmoleado con azúcar flor Macedonia	Variedad de fruta Sémola con leche salsa de toffi Helado palito
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Lechuga escarola Coleslaw Porotos verdes con choclo Buffet de fruta	Mix cuatro estaciones Zanahoria Betarraga con cilantro Buffet de fruta	Lechuga escarola Ensalada chilena Papas con mayonesa Buffet de fruta	Lechuga escarla Palta - salsa verde Tomate - mayonesa - ketchup Buffet de fruta	Lechuga escarola Coleslaw Porotos verdes con choclo Buffet de fruta
Crema de zapallo	Sopa carne con fideos	Crema natural de cebolla	Sopa de carne	Crema de verduras
Pizza napolitana Merluza al jugo	Salsa boloñesa Omelette de espárrago	Merluza frita Tortilla de palmito choclo	Hot dog Omelette de champiñón	Fideos cabellos con huevo revuelto Quiche de cebolla caramelizada
Arroz /espirales Chapsui de verduras	Mostaccioli - arroz Verduras chinas	Arroz Peperonata	Arroz blanco/papas fritas Verduras salteadas	Arroz con ciboulette Verduras asadas
Lechuga escarola	Lechuga		Tomate - ketchup	Lechuga escarola
Huevo revuelto con espirales	Salsa boloñesa con mostaccioli		Vienesa con arroz	Fideos cabellos con huevo revuelto
Helado	Yogurt		Queque marmoleado	Fruta picada
Lentejas parmesana	Omelette de espárrago	Tortilla de palmito choclo	Omelette de espárragos	Lentejas guisadas
Pizza celíaca	Salsa boloñesa con fideos integrales	Merluza		Arroz con huevo revuelto
Variedad de fruta Helado Compota de frutas	Variedad de fruta Yogurt Durazno al jugo	Variedad de fruta Kuchen de manzana Compota pera con frutilla	Variedad de fruta Queque marmoleado con azúcar flor Macedonia	Variedad de fruta Jalea Brazo de reina
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Mix cuatro estaciones Pepino ensalada Repollo morado Buffet de fruta	Lechuga escarola Tomate pepino Espinaca huevo rallado Buffet de fruta	Mix cuatro estaciones Zanahoria rallada jardinera Tomate cilantro Buffet de fruta	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Zapallo italiano Buffet de fruta	Mix cuatro estaciones Apio Coleslaw Buffet de fruta
Crema de espinaca	Sopa de carne al huevo	Crema de verduras	Consomé de ave con clara	Crema de zapallo italiano
Pizza queso - tomate Omelette espárrago	Carne mongoliana Tortilla de choclo tomate	Lasaña napolitana Merluza al limón	Pollo apanado o nuggets Omelette champiñón	Caracoquesos Merluza en su salsa
Arroz Verduras cuscús	Arroz chino Guiso de verduras	Arroz con ciboulette Verduras asadas	Quíforos - arroz Ratatouille	Arroz graneado - quinoa con verduras
Tomate	Tomate		Lechuga escarola	Apio
Pizza de queso	Molida con arroz blanco		Pollo apanado con quíforos	Caracoquesos
Compota individual	Queque de chocolate		Naranja	Queque zanahoria
Pizza con queso	Garbanzos con arroz	Omelette de choclo tomate con verduras	Lentejas guisadas	Merluza con quinoa verduras
Pizza celíaca	Tortilla de espárrago con guiso de verduras	Porotos a la chilena	Lentejas guisadas	Merluza al jugo con arroz
Variedad de fruta Compota manzana Jalea	Variedad de frutas Queque de chocolate Piñas al jugo	Variedad de fruta Leche nevada Macedonia	Variedad de fruta Rollo gitano Durazno al jugo	Variedad de fruta Leche asada Macedonia
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Lechuga escarola Pepino con salsa de palta cilantro Arveja cebolla morada Buffet de fruta				
Crema de verduras				
Quesadilla con guacamole Tortilla de cebolla con choclo				
Arroz con zanahoria - puré Ratatouille				
Lechuga				
Quesadilla				
Yogurt individual				
Tortilla de cebolla con choclo				
Lentejas guisadas con arroz				
Variedad de fruta Yogurt individual Durazno al jugo				
30				

Salad Bar · Sopa o crema · Plato de Fondo · Acompañamiento · Gan ensalada · Gan Plato de Fondo · Gan Postre · Vegetariano · Celíaco · Postres

TIP DEL MES

Cada preparación está pensada para aportar energía y nutrientes que tu cuerpo necesita durante la jornada escolar.

Mientras más variedad consumes a lo largo de la semana, mejor te sientes y mejor rindes.