

INSTITUTO HEBREO

Octubre 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

02

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

03

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

04

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

07

- Lechuga Escarola
- Repollo Morado
- Apio
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quesadilla Queso Choclo con Guacamole
- Lentejas con Arroz
- Merluza Pomodoro
- Arroz Perla
- Cous Cous - Verduras
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Naranja
- Lentejas con Arroz
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Yogurt Individual
- Macedonia

08

- Lechuga Escarola
- Zanahoria
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Salsa Boloñesa
- Tortilla de Verduras
- Garbanzos Guisados
- Arroz Perla
- Verduras al Horno
- Tomate
- Salsa Boloñesa Spaguetti
- Jalea Individual
- Tortilla de Verduras con Arroz
- Tortilla de Verduras con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Helado Centella

09

- Lechuga Costina
- Papas Mayonesa
- Ceviche de Porotos Mixtos
- Leche Asada
- Merluza Apanada
- Crema de Carne
- Pastel de Zapallo Italiano
- Tortilla de Zanahoria
- Merluza Apanada
- Spaguetti - Arroz Perla
- Verduras al Horno
- Quinoa - Arroz
- Verduras Asadas
- Variedad de Fruta
- Leche Asada
- Compota de Piña

10

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Cole Slaw
- 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 Papa Smile
- Queque de Naranja
- Porotos a la Chilena
- Tortilla de Porotos Verdes con Arroz
- Variedad de Fruta
- Leche Asada
- Queque de Naranja
- Macedonia

11

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

14

- Lechuga Escarola
- Apio
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Pizza Napolitana
- Risoto Caprese
- Merluza Arvejada
- Arroz - Cous Cous
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Espirales con Pomodoro
- Compota Envasada
- Risotto Caprese
- Merluza al Jugo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Filan Envasado
- Durazno al Jugo

15

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Pizza Napolitana
- Risoto Caprese
- Merluza Arvejada
- Arroz - Cous Cous
- Verduras Asadas
- Tomate
- Porotos a la Chilena
- Jalea Individual
- Porotos a la Chilena
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Vainilla
- Compota Pera Frutilla

16

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

17

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

18

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

21

- Lechuga Escarola
- Zanahoria
- Acetilina
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Boloñesa
- Lentejas con Arroz
- Merluza al Jugo
- Corbatas - Arroz Perla
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Salsa Boloñesa con Corbattas
- Naranja
- Lentejas con Arroz
- Salsa Boloñesa con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Durazno al Jugo

22

- Lechuga Escarola
- Betarraga
- Cole Slaw Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Pollo al Jugo
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Plancha
- Arroz Blanco - Papas Fritas
- Verduras al Vapor
- Tomate
- Pollo con Papas Duquesas
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Compota de Pera - Manzana

23

- Lechuga Escarola
- Ensalada Israelí
- Porotos Verdes
- Buffet de Fruta
- Crema de Zanahoria
- Papa Rellena con Queso
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Plancha
- Merluza a la Vizzcina
- Panache de Verduras
- Variedad de Fruta
- Sémola con Leche Salsa de Frambuesa
- Manzana Asada

24

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

25

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

28

- Lechuga
- Zanahoria Rallada
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Zanahoria
- Salmón a la Plancha
- Humita en Olla con Pebre de Tomate
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla - Papas Smaile
- Verduras Salteadas
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Yogurt Individual
- Humita en Olla con Pebre de Tomate
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Yogurt Individual
- Helado Guallaraucó

29

- Lechuga
- Choclo
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Sopa de Pollo con Fideos
- Ave Mongoliano
- Garbanzos Guisados
- Merluza Pomodoro
- Arroz Perla
- Cous Cous - Verduras
- Choclo
- Pollo con Arroz
- Naranja
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque de Chocolate
- Piña al Jugo

30

- Lechuga Escarola
- Pepeño
- Porotos Negros
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Lasaña Napolitana
- Omelette de Espárragos y Acetilina
- Merluza al Horno
- Arroz Graneado
- Verduras al Oliva
- Variedad de Fruta
- Suspiro Limeño
- Macedonia

31

- Lechuga
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Wraps de Pollo
- Merluza al Jugo
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla-Cous Cous
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Queque de Miel

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

