

INSTITUTO HEBREO

Septiembre 2024

LUNES

02

- Lechuga Escarola
- Cole Slow Morado
- Porotos Verdes
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne con Fideos
- Hamburguesa Casera
- Lentejas Guisadas
- Merluza al Pomodoro
- Papas Smile-Arroz
- Verduras al Vapor
- Lechuga Escarola
- Hamburguesa con Papas Smile
- Jalea Individual
- Lentejas con Arroz
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Helado Centella
- Durazno al Jugo

MARTES

03

- Lechuga Escarola
- Zanahoria
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salsa de Queso
- Garbanzos con Arroz
- Merluza al Horno
- Spaghetti
- Verduras al Vapor
- Lechuga Escarola
- Salsa de Queso con Corbatitas
- Mandarina
- Quiche Choclo Cebolla
- Garbanzos con Arroz
- Variedad de Fruta
- Semola con Salsa de Frambuesa
- Compota de Piña Frutilla

MIÉRCOLES

04

- Lechuga Costina
- Ensalada Rusa
- Ceviche de Porotos Mixtos
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Pastel de Zapallo Italiano
- Tortilla de Zanahoria
- Merluza Apanada
- Quinoa-Arroz
- Verduras Asadas
- Variedad de Fruta
- Spiro Limeño
- Manzana Asada

JUEVES

05

- Lechuga Escarola
- Tomate con Pepino
- Betarraga
- Buffet de Fruta
- Crema de Champiñones
- Croquetas de Atun
- Porotos a la Chilena
- Tortilla de Porotos Verdes
- Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Tomate
- Croquetas de Atun con Arroz
- Jalea Individual
- Tortilla de Porotos Verdes con Arroz
- Croquetas de Atun con Arroz
- Variedad de Fruta
- Helado Guallarauco-Mousse de Chocolate
- Piña al Jugo

VIERNES

06

- Lechuga Escarola
- Repollo Morado
- Apio
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quesadilla Queso Choclo con Guacamole
- Lentejas Guisadas
- Merluza Pomodoro
- Arroz Perla
- Cous-Cous-Verduras
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Platano
- Lentejas con Arroz
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Macedonia

09

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Bolognesa
- Lentejas Guisadas
- Merluza al Horno al Jugo
- Arroz -Spaguetitis
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Espirales con Bolognesa
- Jalea Individual
- Lentejas Guisadas
- Spagueti sin Gluten con Salsa Bolognesa
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Piña al Jugo

10

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Tortilla Española
- Garbanzos Guisados
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Quinoa- Verduras
- Choclo
- Croqueta de Atun con Arroz
- Yogurt Individual
- Tortilla Española
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Vainilla
- Compota Pera Frutilla

11

- Lechuga Escarola
- Zanahoria con Cilantro
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Consome al Huevo
- Pastelera de Choclo con Carne
- Omelette de Espárragos
- Merluza al Limón
- Arroz Graneado
- Quinoa con Verduras
- Variedad de Fruta
- Calzones Rotos Homeados
- Macedonia de Invierno

12

- Lechuga Escarola
- Ensalada Chilena
- Papas Mayonesa
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Empanadas de Pino
- Porotos a la Chilena
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Verduras
- Tomate
- Empanadas de Pino
- Empolvados
- Empanada Vegetariana
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Empolvados
- Mote con Huesillos

13

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Empanadas de Pino
- Porotos a la Chilena
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Verduras
- Tomate
- Empanadas de Pino
- Empolvados
- Empanada Vegetariana
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Empolvados
- Mote con Huesillos

16

Vacaciones

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Salsa Bolognesa
- Lentejas Guisadas
- Merluza al Horno al Jugo
- Arroz -Spaguetitis
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Espirales con Bolognesa
- Jalea Individual
- Lentejas Guisadas
- Spagueti sin Gluten con Salsa Bolognesa
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Piña al Jugo

17

Vacaciones

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Tortilla Española
- Garbanzos Guisados
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Quinoa- Verduras
- Choclo
- Croqueta de Atun con Arroz
- Yogurt Individual
- Tortilla Española
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Vainilla
- Compota Pera Frutilla

18

Vacaciones

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Consome al Huevo
- Pastelera de Choclo con Carne
- Omelette de Espárragos
- Merluza al Limón
- Arroz Graneado
- Quinoa con Verduras
- Variedad de Fruta
- Calzones Rotos Homeados
- Macedonia de Invierno

19

Vacaciones

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Empanadas de Pino
- Porotos a la Chilena
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Verduras
- Tomate
- Empanadas de Pino
- Empolvados
- Empanada Vegetariana
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Empolvados
- Mote con Huesillos

20

Vacaciones

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo con Cilantro
- Buffet de Fruta
- Sopa de Carne
- Empanadas de Pino
- Porotos a la Chilena
- Merluza Arvejada
- Arroz
- Verduras
- Tomate
- Empanadas de Pino
- Empolvados
- Empanada Vegetariana
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Empolvados
- Mote con Huesillos

23

- Lechuga Escarola
- Apio con Aceitunas
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Salsa de Queso-Pomodoro
- Lentejas con Arroz
- Merluza al Jugo
- Corbatas - Arroz Perla
- Quinoa - Verduras
- Lechuga Escarola
- Salsa de Queso con Corbatitas
- Flan Individual
- Lentejas con Arroz
- Merluza con Fideos sin Gluten
- Variedad de Fruta
- Flan Individual
- Durazno al Jugo

24

- Lechuga Escarola
- Betarraga
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Wraps de Ave
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Plancha
- Arroz Blanco
- Verduras al Vapor
- Tomate
- Pollo con Arroz
- Platano
- Garbanzos Guisados
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Marmoleado
- Macedonia

25

- Lechuga Escarola
- Ceviche de Mote
- Zanahoria Rallada con Cebolla Morada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Papa Rellena con Queso
- Pastel Berengenas
- Merluza a la Vizcaina
- Panache de Verduras
- Variedad de Fruta
- Leche Asada con Caramelo
- Ciuelas con Mote

26

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Coles Slow Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Vienesas Asadas
- Lentejas Guisadas
- Merluza Arvejada
- Papas Smile - Arroz
- Verduras Asadas
- Lechuga Escarola
- Vienesas con Papa Smile
- Compota Envasada
- Lentejas con Arroz
- Lentejas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea Individual
- Piña al Jugo

27

- Lechuga Escarola
- Pepino Cubo
- Zanahoria
- Buffet de Fruta
- Crema de Champiñones
- Pizza Napolitana
- Tortilla de Espárragos
- Merluza Escabeche
- Arroz Graneado
- Verduras Salteadas
- Lechuga
- Tortilla Choclo Queso con Arroz
- Naranja
- Pizza Vegetariana
- Merluza con Arroz
- Variedad de Fruta
- Brazo de Reina
- Macedonia

30

- Lechuga
- Zanahoria Rallada
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salmón a la Plancha
- Tortilla de Verduras
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla
- Verduras al Horno
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Yogurt Individual
- Tortilla con Arroz
- Salmon con Arroz
- Variedad de Fruta
- Yogurt Individual
- Helado Centella

En el mes del deporte, Actíivate 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



ACOMPANIAMIENTOS



POSTRE



ENSALADA GAN
Y 1º TURNO



PLATO DE FONDO
GAN Y 1º TURNO



POSTRE
GAN Y 1º TURNO



VEGETARIANO



CELIACO

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Pamela Alvarez
Correo: alvarez-pamela@aramark.cl
Telefono: +562 2654 795

