

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Lechuga - Espinaca con crutones - Zanahoria rallada aliñada - Fruta bar  Sopa al ciboulette - Legumbres - Caracólitos con salsa pomodoro y/o crema - Lentejas - Merluza al horno  Arroz blanco - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta de pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	30  Lechuga - Porotos negros aliñada - Cole slow - Fruta bar  Crema de zapallo italiano - Legumbres - Hamburguesa casera con papa dorada cubo Tortilla de verduras - Salmón al eneldo  Arroz blanco - Cous cous con verduras   Macedonia - Compota de fruta de Manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta	01  Lechuga - Tomate - Papas con mayonesa - Fruta bar  Sopa de verduras - Legumbres - Merluza frita con puré - Tortilla de champignon - Merluza al vapor  Arroz con ciboulette - Verduras   Macedonia - Compota de fruta manzana pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	02  Lechuga - Ensalada rusa aliñada - Repollo Morado aliñado - Fruta bar  Crema de verduras - Legumbres - Burrito con carne molida - Lentejas caseras - Salmón a la plancha  Arroz graneado - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta	03  Lechuga - Choclo palmito - Repollo blanco - Fruta bar  Sopa al huevo - Legumbres - Pizza napolitana - Omelette de espárrago - Salmón al horno  Arroz blanco - Verduras con quinoa   Macedonia - Compota de fruta manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta - Postre de shabat
06  Lechuga - Espinaca con crutones - Zanahoria rallada aliñada - Fruta bar  Sopa al ciboulette - Legumbres - Caracólitos con salsa pomodoro y/o crema - Lentejas - Merluza al horno  Arroz blanco - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta de pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	07  Lechuga - Porotos negros aliñada - Cole slow - Fruta bar  Crema de zapallo italiano - Legumbres - Hamburguesa casera con papa dorada cubo Tortilla de verduras - Salmón al eneldo  Arroz blanco - Cous cous con verduras   Macedonia - Compota de fruta de Manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta	08  Lechuga - Tomate - Papas con mayonesa - Fruta bar  Sopa de verduras - Legumbres - Merluza frita con puré - Tortilla de champignon - Merluza al vapor  Arroz con ciboulette - Verduras   Macedonia - Compota de fruta manzana pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	09  Lechuga - Ensalada israelí - Repollo morado aliñado - Choclo  IOM HAATZMAUT  Arroz blanco - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	10  Lechuga - Pepino - Zanahoria - Fruta bar  Sopa de fideos - Legumbres - Salmón con arroz graneado - Fideos cabellos de ángel tostado con huevos revueltos - Salmón a la plancha  Arroz - Verduras con cous cous   Macedonia - Compota de fruta de manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta - Postre de shabat
13  Lechuga - Apio - Zanahoria rallada - Fruta bar  Sopa al huevo - Legumbres - Hamburguesa casera con papas bastón homeadas - Omelette primavera - Merluza al vapor  Arroz blanco - Verduras al vapor   Macedonia - Compota de fruta manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta	14  Lechuga - Ensalada chilena - Choclo - Fruta bar  Sopa de caracólitos - Legumbres - Pollo barbeque con fideos tostados - Tortilla de zanahoria - Merluza pomodoro  Arroz graneado - Verduras Salteadas   Macedonia - Compota de fruta pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	15  Lechuga - Acelga con huevo rallado - Ceviche de mote - Fruta bar  Consomé - Legumbres - Salmón a la plancha con arroz oriental - Budín de verduras - Salmón a la plancha  Arroz con perejil - Verduras al vapor   Macedonia - Compota de fruta mixta - Fruta natural - Ensalada de Fruta	16  Lechuga - Ensalada papas con mayonesa - Cole slow - Fruta bar  Crema de tomates - Legumbres - Chaumín de ave - Lentejas - Salmón a la plancha  Arroz blanco - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta	17  Lechuga - Choclo - Repollo morado aliñado - Fruta bar  Sopa de verduras - Legumbres - Pizza napolitana - Tortilla de champignon - Salmón a la plancha  Arroz con choclo - Verduras con quinoa   Macedonia - Compota de fruta para - Fruta natural - Ensalada de Fruta - Postre de shabat
20  Lechuga - Tomate - Choclo - Fruta bar  Sopa al huevo - Legumbres - Spaguettis con salsa bolognesa - Omelette tomate choclo - Salmón a la plancha  Arroz al curry - Cous cous con verduras   Macedonia - Compota de fruta manzana - Fruta natural - Ensalada de Fruta	21  Lechuga - Tomate - Choclo - Fruta bar  Sopa de verduras - Legumbres - Humita en olla con pebre de tomate - Salmón a la a la soya con verduras oriental - Merluza al horno  Arroz con zanahoria - Verduras con cous cous   Macedonia - Compota de fruta de ciruela - Fruta natural - Ensalada de Fruta	22  Lechuga - Chilena aliñada - Ceviche de mote - Fruta bar  Sopa de verduras - Legumbres - Humita en olla con pebre de tomate - Salmón a la a la soya con verduras oriental - Merluza al horno  Arroz con zanahoria - Verduras con cous cous   Macedonia - Compota de fruta de ciruela - Fruta natural - Ensalada de Fruta	23  Lechuga - Tomate - Choclo - Fruta bar  Consomé al huevo - Legumbres - Salmón a la plancha con puré - Lentejas - Merluza a la plancha  Arroz blanco - Verduras con quinoa   Macedonia - Compota de fruta - Fruta natural - Ensalada de Fruta	24  Lechuga - Ensalada israelí - Cole slow - Fruta bar  Consomé de verduras - Legumbres - Falafel - Fideos cabellos tostados con huevo revuelto - Merluza al horno  Arroz con zanahoria - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta - Fruta natural - Ensalada de Fruta - Postre de shabat
27  Lechuga - Choclo - Zanahoria rallada aliñada - Fruta bar  Sopa al ciboulette - Legumbres - Rissoto capresse - Pastas tricolor con salsa pomodoro - Salmón a la plancha  Arroz blanco - Verduras al vapor   Macedonia - Compota de fruta pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	28  Lechuga - Apio - Repollo morado aliñado - Fruta bar  Sopa de carne - Legumbres - Wraps de pollo - Lentejas caseras - Merluza al horno  Arroz blanco - Verduras con cous cous   Macedonia - Compota de fruta manzana-pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	29  Lechuga - Chilena aliñada - Ceviche de mote - Fruta bar  Sopa de verduras - Legumbres - Humita en olla con pebre de tomate - Salmón a la a la soya con verduras oriental - Merluza al horno  Arroz con zanahoria - Verduras con cous cous   Macedonia - Compota de fruta de ciruela - Fruta natural - Ensalada de Fruta	30  Lechuga - Porotos negros aliñado - Repollo blanco aliñado - Fruta bar  Sopa de fideos - Legumbres - Hamburguesa casera con arroz graneado con soya - Garbanzos - Salmón a la plancha  Arroz blanco - Verduras al vapor   Macedonia - Compota de fruta manzana pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta	31  Lechuga - Tomate - Cole slow - Fruta bar  Sopa de carne - Legumbres - Quesadillas con guacamole - Tortillón de verduras - Merluza al vapor  Arroz graneado - Verduras salteadas   Macedonia - Compota de fruta manzana pera - Fruta natural - Ensalada de Fruta