aramark

INSTITUTO HEBREO
MENÚ ABRIL 2026

ALIMENTARSE ES COOL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02**	**03**
06 Mix Cuatro Estaciones Pepino Tomate Buffet de Fruta Carne al Jugo Papas Asadas Verduras al Horno Lechuga Molida con Papas Salteadas Naranja Variedad de Fruta	**07** Lechuga Zanahoria Tomate Buffet de Fruta Carne Salsa Champignon Papas Cocidas Verduras al Vapor Lechuga Molida con Papas Salteadas Manzana Variedad de Fruta	**08**	**09**	**10** Mix Cuatro Estaciones Tomate Cole Slow Buffet de Fruta Crema de Verduras Pizza Napolitana Omelette de Esparrago Arroz Verduras Asadas Lechuga Pizza Queso Helado Ensalada de Verano Helado Piña al Jugo
13 Lechuga Escarola Choclo Zanahoria Rallada Buffet de Fruta Crema de Zapallo Lentejas con Arroz Salsa Pomodoro, Pesto, Salsa Queso Espirales-Arroz Verduras al Vapor Zanahoria Rallada con Choclo Espirales Salsa Tomate Queque Vainilla Lentejas con Arroz Omelette de Choclo Queso con Arroz Ensalada de Fruta de Verano Queque Vainilla Macedonia de Verano	**14** Mix Cuatro Estaciones Papas Mayonesa Tomate Buffet de Fruta Sopa de Carne Hamburguesas Caseras Garbanzos Guisados Arroz Blanco Verduras Cous Cous Lechuga Escarola Molida con Arroz Perla Naranja Papas Salteadas con Verdutas con Cous Cous Papas Salteadas con Tortillon Tomate Ensalada de Fruta de Verano Volteado Durazno Uva	**15** Lechuga Escarola Apio Aceituna Pebre Porotos Negros Cebolla Morada Buffet de Fruta Crema de Espinaca Merluza Apanada Quiche de Cebolla Arroz Zanahoria Panache de Verduras Omelette de Verduras Omelette de Verduras Ensalada de Fruta de Verano Strudel de Manzana Compota Mote Pera	**16** Mix Cuatro Estaciones Pepino Repollo Morado Cilantro Buffet de Fruta Sopa Ave de Fideos Cabellos Pollo Barbecue Lentejas Guisadas Arroz Perla Papas Salteadas Tomate Pollo con Papas Salteadas Jalea Lentejas Guisadas Pollo con Arroz Ensalada de Fruta de Verano Jaela Compota Manzana Frutilla	**17** Lechuga Escarola Tomate Cebollín Cole Slow Buffet de Fruta Crema de Verduras Quesadilla Choclo Queso con Guacamole Porotos a la Chilena Arroz Verdura Quinoa Lechuga Tortillón Tomate Espirales Platano Porotos a la Chilena Tortillon Queso Tomate Variedad de Fruta Sémola con Leche con Ss Frutilla Macedonia
20 Mix Cuatro Estaciones Tomate Choclo Zanahoria Rallada Ciboulette Buffet de Fruta Crema Zapallo Italiano Lasagna Napolitana Lentejas con Arroz Arroz Graneado Quinoa con Verduras Lechuga Escarola Lentejas Guisadas Yoghurt Lentejas con Arroz Merluza al Jugo con Arroz Ensalada de Fruta de Verano Yoghurt Macedonia Verano	**21** Lechuga Escarola Apio Aceituna Espinaca Huevo Rallado Buffet de Fruta Sopa de Carne al Huevo Carne Mongoliana Tortillas de Esparrago Arroz Chino Guiso de Verduras Tomate Molida con Arroz Blanco Manzana Garbanzos con Arroz Tortilla de Esparrago con Guiso de Verduras Ensalada de Fruta de Verano Queque Arandano Durazno al Jugo	**22** Mix Cuatro Estaciones Repollo Morado Cilantro Aliñado Israelí Buffet de Fruta Crema de Verduras Falafel con Panpita Buseka con Salsa Champignon Arroz Arabe Verduras Asadas Ensalada de Fruta de Verano Mousse Azul-Cabritas Buffet de Torta	**23** Lechuga Escarola Tomate Arveja Pebre de Porotos Cebolla Morada Buffet de Fruta Crema de Zapallo Salmón Lentejas Guisadas Arroz Perla, Mostaccioli al Perejil Verduras al Horno Lechuga Escarola Croqueta de Atún con Mostaccioli Naranja Charquicán de Verduras Charquicán de Verduras Ensalada de Fruta de Verano Mousse de Chocolate Compota Mote con Frutilla	**24** Mix Cuatro Estaciones Pasta Espirales Choclo Tomate Mayonesa Poroto Verde Americano Zanahoria Cubo Buffet de Fruta Crema de Espinaca Pizza Napolitana Tortilla de Choclo Tomate Arroz Verduras Cous Cous Tomate Choclo Pizza de Queso Jalea Pizza con Queso Pizza Celiaca Ensalada de Fruta de Verano Leche Asada Piña al Jugo
27 Lechuga Tomate Choclo Cole Slow Buffet de Fruta Crema de Verduras Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Merluza Arvejada Arroz con Aceituna Verduras Asadas Tomate Huevo con Fideos Cabellos Asados Jalea Lentejas Guisadas Arroz con Huevo Revuelto Variedad de Frutas Jalea Macedonia	**28** Lechuga Zanahoria Cebolla Morada Betarraga Cocida Cebolla Buffet de Fruta Sopa de Vacuno Carne al Jugo Omelette Tomate Arroz Primavera/Puré Papas Verduras Cous Cous Lechuga Carne Picada con Puré Naranja Omelette Tomate Verduras con Vacuno Variedad de Fruta Rollo Gitano Compota Mixta	**29** Lechuga Apio Aceituna Ceviche de Lentejas Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Quiche de Verduras Queso Quifaros Napolitanos/Arroz Verduras Gratinadas Variedad de Fruta Kuchen de Manzana Duraznos al Jugo	**30** Lechuga Porotos Verdes Americanos con Tomate Cubo Cole Slow Buffet de Fruta Consomé de Ave Chapsui de Ave Omelette Champignon Arroz Blanco Verduras Guisadas Lechuga Pollo con Arroz Manzana Porotos con Fideos Pollo sin Aliño con Arroz Variedad de Frutas Queque de Zanahoria Macedonia	

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.