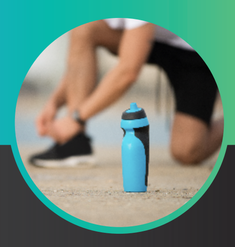
Instituto Hebreo
Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Lechuga Escarola Tomate Repollo Mixto Buffet de Fruta Sopa al Huevo Merluza Apanada Tortilla de Poroto Verde Lentejas Guisadas Puré de Papas - Arroz Guiso de Verduras Tomate Lentejas Guisadas Naranja Tortilla de Poroto Verde Merluza al Limón con Papas Smile Variedad de Fruta Sémola con Leche Profiteroles con Crema Pastelera
04 Lechuga Escarola Betarraga Tomate Buffet de Fruta Crema de Verduras Lasaña Napolitana Tortilla Choclo Queso Lentejas Guisadas Arroz Blanco Verduras con Cous Cous Lechuga Lentejas con Arroz Jalea Individual Souflé de Zanahoria Salmon sin Aliño con Papas Doradas sin Aliño Variedad de Fruta Jalea Individual Piña al Jugo	**05** Lechuga Costina Choclo Pepino Buffet de Fruta Sopa de Carne Salsa Boloñesa Merluza al Jugo Garbanzos Guisados Fetuccinis - Arroz Blanco Verduras al Vapor Choclo Espirales con Salsa Boloñesa Naranja Tortillón de Verduras Fideos sin Gluten con Salsa Boloñesa Natural Variedad de Fruta Rollo Gitano Relleno con Fruta Durazno al Jugo	**06** Mix 4 Estaciones Porotos Verdes Lluvia de huevo Ceviche de Porotos Negros Buffet de Fruta Crema de Zanahoria Humita en Olla con Pebre Panqueque Florentino Arroz Graneado Papas Dado Doradas Panqueque Florentino Huevo con Arroz Variedad de Fruta Queque Arandanos Suspiro Limeño	**07** Lechuga Costina Cole Slow Zanahoria Buffet de Fruta Sopa de Pollo Salmón a la Plancha Tortilla de Porotos Verdes Porotos a la Chilena Arroz al Cilantro - Quinoa Verduras a la Oliva Lechuga Huevo Revuelto con Arroz Queque de Chocolate Lentejas Guisadas Pollo sin Aliño con Arroz Variedad de Fruta Queque de Chocolate Macedonia	**08** Lechuga Escarola Apio con Aceitunas Repollo Mixto Buffet de Fruta Crema de Zapallo Burrito de Carne con Guacamole Merluza al Limón Arroz Chapsui de Verduras Chinas Tomate Carne Molida con Arroz Platano Omelette de Esparragos Omelette de Esparragos sin Aliño con Fideos sin Gluten Variedad de Fruta Strudel de Manzana Compota de Frutas
11 Lechuga Escarola Repollo Mixto Ensalada Israeli Buffet de Fruta Crema de Verduras Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Charquicán de Verduras Lentejas Guisadas con Arroz Arroz con Zanahoria Verduras Asadas Lechuga Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Yogurt Individual Tortilla de Verduras Croquetas de Atún con Pan sin Gluten con Arroz Perla Variedad de Fruta Yogurt Individual Durazno al Jugo	**12** Lechuga Costina Apio Betarraga Buffet de Fruta Sopa de Pollo Pollo al Jugo Merluza al Horno Garbanzos Guisados Puré de Papas sin Leche - Arroz Perla Verduras al Horno Tomate Pollo con Puré Queque de Arandanos Garbanzos Guisados Carne sin Aliño con Papas Doradas Variedad de Fruta Queque de Arandanos Compota de Pera Frutilla	**13** Mix 4 Estaciones Ceviche de Porotos Cole Slow Bufett de Fruta Crema de Zanahoria Pastel Suizo con Queso Quiche de Cebolla Porotos con Riendas Arroz Graneado Verduras al Oliva Quiche de Espinaca Cebolla Tortilla de Espinaca sin Aliño con Arroz Variedad de Fruta Arroz con Leche Tartaleta Frutos Rojos	**14** Lechuga Costina Tomate Choclo Ciboulette Bufett de Fruta Sopa de Carne Chapsui de Carne Omelette Champiñon Lentejas Guisadas Arroz Chaufan - Quinoa Peperonata Lechuga Carne con Arroz Jalea Individual Lentejas Guisadas con Arroz Pollo sin Aliño con Quinoa Variedad de Fruta Queque de Chocolate	**15**
18 Lechuga Escarola Apio con Aceituna Tomate Buffet de Fruta Crema de Verduras Croquetas de Atún Omelette Esparrago Lentejas Guisadas Arroz Blanco Verduras Asadas al Horno Tomate Croqueta de Atún con Arroz Jalea Individual Omelette Esparrago Fideos sin Gluten con Salsa de Queso (Queso y Crema) Variedad de Fruta Flan de Caramelo Individual Piña al Jugo	**19** Lechuga Costina Papas con Mayonesa Betarraga Chilena Buffet de Fruta Caldillo de Pescado Salmón Finas Hierbas Zapallo Italiano Relleno Vegetal Garbanzos Guisados Arroz Graneado Verduras al Vapor Lechuga Huevo Revuelto con Arroz Naranja Tortillón de Verduras Salmón con Arroz Variedad de Fruta Rollo Gitano Relleno con Fruta Durazno al Jugo	**20** Mix 4 Estaciones Tomate Chilena Repollo Mixto Buffet de Fruta Sopa de Verduras Escalopa de Quesillo / Quiche de Espinaca Merluza al Pomodoro Panache de Verduras - Arroz Quiche de Cebolla Merluza con Papas Variedad de Fruta Merengon de Mango Compota Ciruela con Mote	**21** Lechuga Escarola Zanahoria Pepino Buffet de Fruta Sopa de Carne Hamburguesa de Vacuno Casera Atomatada Tortilla de Verduras Porotos a la Chilena Arroz Blanco - Quifaros Verduras a la Oliva Lechuga Hamburguesa con Quifaros Queque Marmoleado Omelette de Esparragos Carne sin Aliño con Fideos sin Gluten Variedad de Fruta Queque Marmoleado Chips Chocolate Macedonia	**22** Lechuga Costina Cole Slow Poroto Verde Buffet de Fruta Crema de Zapallo Pizza Napolitana Omelette Granjero Lentejas Guisadas con Arroz Arroz Perla Zapallo Italiano Salteado Tomate Lentejas Guisadas Compota Manzana Envasada Lentejas Guisadas Pizza sin Gluten con Salsa de Tomates Natural y Queso Variedad de Fruta Sémola con Leche Salsa Frambuesa Helado Palito
25 Lechuga Zanahoria Rallada Tomate Buffet de Fruta Crema de Verduras Merluza Apanada Tortilla de Esparrago Lentejas con Arroz Arroz Perla Verduras al Horno Lechuga Tortilla de Choclo con Arroz Yogurt Individual Tortilla de Arroz Pescado sin Aliño con Arroz Perla Variedad de Fruta Yogurt Individual Rollo Gitano	**26** Lechuga Escarola Betarraga Porotos Verdes con Cilantro Buffet de Fruta Crema de Zapallo Lasaña Napolitana Omelette de Champiñon Queso Garbanzos Guisados Arroz - Cous Cous Verduras al Vapor Tomate Quifaros con Salsa Roja Queque de Zanahoria Omelette de Champiñon Fideos sin Gluten con Salsa de Queso (Queso y Crema) Variedad de Fruta Queque Zanahoria Compota de Frutilla	**27** Mix 4 Estaciones Insalatta Ceviche Poroto Mixto Buffet de Fruta Crema de Tomate Guiso de Zapallo Italiano Vegetal Quiche de Cebolla Arroz Graneado Papa Cubo Dorada Quiche de Cebolla Tortilla de Espinaca sin Aliño con Arroz Variedad de Fruta Leche Asada con Caramelo Volteado de Piña	**28** Lechuga Escarola Ensalada Israeli Cole Slow Bufett de Fruta Crema de Champiñones Carne Saltada Tortilla de Tomate Queso Porotos a la Chilena Arroz Perla - Spaghettis Verduras Asadas Lechuga Escarola Carne Picada con Arroz Compota de Manzana Envasada Tortilla de Tomate con Queso Croqueta de Atún con Pan sin Gluten con Arroz Variedad de Fruta Jalea Individual Macedonia de Frutas	**29** Lechuga Escarola Apio Repollo Morado Bufett de Fruta Sopa al Huevo Wrap de Pollo Tortilla Poroto Verde Lentejas Guisadas Arroz Guiso de Verduras Tomate Lentejas Guisadas Naranja Tortilla de Poroto Verde Merluza al Limon con Papas Smile Variedad de Fruta Piña al Jugo Queque Marmol



EN EL MES DEL DEPORTE,
ACTÍVATE 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
ACOMPAÑAMIENTOS
MENÚ LIGHT
PLATOS DE FONDO
POSTRE
ENSALADA GAN Y 1° TURNO
PLATO DE FONDO GAN Y 1° TURNO
POSTRE GAN Y 1° TURNO
VEGETARIANO
CELIACO

CONTACTO CASINO

Administrador: Pamela Alvarez
Correo: Alvarez-Pamela@aramark.cl
Telefono: +562 2941 7945

**Menú sujeto a cambios según stock y distribución de materias primas.*

aramark