

INSTITUTO HEBREO

MENÚ JUNIO 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Betarraga Rallada Perejil Tomate Pepino Buffet de Fruta Crema de Verduras Salsa Napolitana Pesto Crema Tortilla Cebolla Queso Arroz Blanco - Fetuccini Verduras con Cous Cous Lechuga Espirales con Salsa Roja Jalea Individual Tortilla Cebolla Queso Tortilla Cebolla Queso Variedad de Fruta Queque Manzana Piña al Jugo <p>01</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mix Cuatro Estaciones Repollo Morado Pasta con Jardineria y Mayonesa Buffet de Fruta Sopa de Carne Carne al Jugo Merluza al Limón Arroz Blanco / Cous Cous Verduras al Vapor Choclo Carne Molida con Arroz Naranja Tortillón de Verduras Arroz Blanco con Carne Variedad de Fruta Rollo Gitano Macedonia <p>02</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Porotos Verdes Lluvia Huevo Ceviche de Porotos Negros Buffet de Fruta Crema de Tomate Quiche de Cebolla Champignon Soufle de Atún Arroz Graneado Espinaca a la Crema Lechuga Soufle de Atún Huevo con Arroz Variedad de Fruta Compota de Durazno Suspiro Limeño <p>03</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mix Cuatro Estaciones Cole Slaw Tomate Cilantro Buffet de Fruta Sopa al Huevo con Fideos Cabellos Salmón a la Plancha Tortilla Papa Vienesa Cebolla Arroz al Cilantro Verduras a la Oliva Lechuga Lentejas Guisadas con Arroz Queque de Arándanos Lentejas Guisadas Lentejas con Arroz Variedad de Fruta Queque Arandanos Macedonia <p>04</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Apio con Aceituna Zanahoria Ciboulette Buffet de Fruta Crema de Zapallo Quesadilla con Queso y Choclo con Guacamole Merluza al Jugo Arroz Chapsui de Verduras Tomate Quesadillas con Queso y Guacamole Platano Omelette de Espárragos Omelette de Espárragos sin Aliños con Fideos sin Gluten Variedad de Fruta Helado Compota de Frutas <p>05</p>
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Repollo Mix Pepino Choclo Buffet de Fruta Sopa de Pollo Pollo al Jugo Omelette de Espárrago Arroz - Puré sin Leche Verduras Asadas Lechuga Pollo con Pure Queque Vainilla Lentejas Guisadas con Arroz Pollo con Arroz Variedad de Fruta Queque Vainilla Piña al Jugo <p>08</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mix Cuatro Estaciones Apio con Zanahoria Cubo Cocida Betarraga Entera Buffet de Fruta Crema de Verduras Tortillon de Queso Merluza Arvejada Arroz Perla - Espirales Tricolor Guiso de Verduras Tomate Arroz con Huevo Revuelto Yoghurt Garbanzos Guisados Huevos con Arroz Variedad de Fruta Yoghurt Compota de Pera Frutilla <p>09</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Chilena Ceviche Porotos Negros y Blancos Buffet de Fruta Crema de Zanahoria Lasagna Napolitana Quiche de Espinaca y Cebolla Arroz Graneado Ratouille Quiche de Espinaca Cebolla Arroz con Atun Variedad de Fruta Leche Nevada Tartaleta de Frutos Rojos <p>10</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mix Cuatro Estaciones Tomate Choclo Ciboulette Buffet de Fruta Sopa de Carne Carne Mongoliana Omelette Champiñon Arroz chaufan - Quinoa Peperonata Lechuga Carne Molida con Arroz Jalea Individual Lentejas Guisadas con Arroz Pollo sin Aliño con Quinoa Variedad de Fruta Queque de Chocolate Macedonia <p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Pepino con Salsa Yoghurt Cilantro Arveja Cebolla Morada Buffet de Fruta Crema de Tomate Pizza Queso - Napolitana Porotos Granados Arroz Verduras Gratinadas Lechuga Escarola Pizza Queso Platano Porotos Granados Pizza Celiaco Variedad de Frutas Queque de Yoghurt Durazno al Jugo <p>12</p>
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Apio Manzana Tomate Zanahoria Rallada Buffet de Fruta Crema de Verduras Croquetas de Atún Omelette de Espárrago Arroz Blanco Verduras Asadas al Horno Tomate Croqueta de Atún con Arroz Jalea Individual Omelette Espárrago Fideos sin Gluten con Salsa de Queso (Queso y Crema) Variedad de Fruta Jalea Individual Volteado de Durazno <p>15</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mix Cuatro Estaciones Papas con Mayonesa Betarraga Chilena Buffet de Fruta Sopa Salmón Finas Hierbas Canelones de Verduras Arroz con Cabello de Angel Verduras al Vapor Lechuga Tortilla de Tomate Queso con Arroz Naranja Tortillón de Verduras Salmón con Arroz Variedad de Fruta Rollo Gitano Relleno con Fruta Piña al Jugo <p>16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Ceviche de Porotos Mixtos Pebre Buffet de Fruta Crema Natural de Cebolla Merluza Pomodoro Arroz Lasagna de Papas Carbonada de Verduras Carbonada de Verduras Variedad de Fruta Estrudel de Manzana Compota Manzana Frutilla <p>17</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Cebolla Asadam Ketchup, Mayonesa Tomate Buffet de Fruta Sopa de Carne Hamburguesa con Sandwich Nachos Omelette de Champignon Arroz Blanco Verduras Salteadas Lechuga Hamburguesas con Papas Duquesas Queque Marmoleado Omelette de Espárragos Carne sin Aliño con Fideos sin Gluten Variedad de Fruta Queque Marm. Chip Chocolate Macedonia <p>18</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Cole Slaw Poroto Verde Choclo Buffet de Fruta Crema de Zapallo Escalopa Quesillo Omelette Granjero Queso Arroz Perla - Quifaros al Pesto Zapallo Italiano Salteado Tomate Lentejas Guisadas Compota Manzana Envasada Nestle Lentejas guisadas Arroz con Huevo Variedad de Fruta Sémola con Leche Salsa Frambuesa Helado Palito <p>19</p>
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Zanahoria Rallada Ciboulette Primavera Buffet de Fruta Crema de Champignon Merliza Apanada Tortilla Espárrago Arroz Perla - Mostacioli Ciboulette Verduras Chinas Lechuga Tortilla Espárrago Yoghurt Individual Tortilla con Arroz Merluza sin Aliño con Arroz Perla Variedad de Frutas Yoghurt Individual Durazno al Jugo <p>22</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Betarraga con choclo Porotos Verdes con Cebolla Buffet de Fruta Crema de Zapallo Lasagna Napolitana Omelette de Champignon Queso Arroz Verduras al Wok Tomate Quifaros con Salsa Napolitana Queque de Vainilla Omelette de Champignon Fideos sin Gluten con Salsa de Queso Natural (Queso y Crema) Variedad de Fruta Queque Zanahoria Compota de Frutilla <p>23</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mix Cuatro Estaciones Tomate Ceviche Poroto Mixto Buffet de Fruta Sopa de Carne Pastel de Papas Omelette Espinaca Arroz Tomate Perejil Panache de Verduras Quiche de Cebolla Tortilla de Espinaca sin Aliño con Arroz Variedad de Fruta Jalea Volteado de Piña <p>24</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Escarola Ensalada Israelí Cole slaw Buffet de Fruta Sopa de Ave Pollo Barbecue Tortilla de tomate Arroz Perla - Coditos al Perejil Verduras Asadas Lechuga Escarola Pollo con Arroz Jalea Tortilla de Tomate Pollo con Arroz Variedad de Fruta Queque Platano Macedonia de Frutas <p>25</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Tomates Porotos Negros Buffet de Fruta Sopa al Huevo Taco Carne Tortilla Poroto Verde Arroz Guiso de Verduras Tomate Lentejas Guisadas Naranja Tortilla de Poroto Verde Merluza al Limón con Papas Smile Variedad de Fruta Piña al Jugo Queque Marmol <p>26</p>
<ul style="list-style-type: none"> Sandía <p>29</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sandía <p>30</p>			

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.