

INSTITUTO HEBREO

MENÚ MARZO 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES

02

MARTES

03

MIÉRCOLES

04

JUEVES

05

VIERNES

06

Mix Cuatro Estaciones
Repollo Blanco Perejil
Tomate
Buffet de Fruta

Crema de Espinaca

Risotto Caprese
Soufle de Choclo

Arroz Perla
Cous Cous-Cous Cous con Verduras

Lechuga Escarola

Huevo Revuelto con Puré

Yoghurt

Puré con Soufle de Choclo

Merluza al Jugo con Arroz Perla

Ensalada de Fruta de Verano
Yoghurt
Macedonia

09

Lechuga
Zanahoria Aceituna
Apio Choclo
Buffet de Fruta

Sopa de Verduras

Salmon al Ciboulette
Garbanzos Guisados

Arroz Graneado
Quinoa-Quinoa con Verduras

Choclo

Arroz con Croqueta de Atún

Melon Tuna

Chapsui de Verdura con Arroz Graneado

Salmón con Chapsui de Verduras

Ensalada de Fruta de Verano
Volteado de Durazno
Compota de Uva

10

Mix Cuatro Estaciones
Betarraga Entera con Huevo Rallado
Poroto Verde Frances
Buffet de Fruta

Crema de Apio

Humita en Olla con Pebre Tomate
Quiche de Cebolla

Arroz con Zanahoria-Verduras al Vapor

Humita en Olla con Pebre Tomate

Humita en Olla con Pebre Tomate

Ensalada de Fruta de Verano
Mousse de Arándano
Macedonia

11

Lechuga
Tomate
Choclo
Buffet de Fruta

Sopa al Huevo

Carne Arvejado
Merluza al Limon

Spaghetti-Arroz Graneado
Aceituna a la Crema

Tomate

Espirales con Carne Molida

Jalea

Omelette de Tomate Choclo

Arroz con Vacuno

Ensalada de Fruta de Verano
Jalea
Compota Durazno

12

Mix Cuatro Estaciones
Ensalada Israelí
Cole Slow
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Pizza Napolitana
Omelette de Esparrago

Arroz-Verduras Asadas

Lechuga

Pizza de Queso

Sandia

Pizza Vegetariana

Porotos Granados

Ensalada de Fruta de Verano
Leche Asada
Queque Marmoleado

13

Lechuga Escarola
Choclo
Zanahoria Rallada
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Lentejas con Arroz
Salsa Pomodoro, Pesto, Crema

Espirales-Arroz
Verduras al Vapor

Zanahoria Rallada con Choclo

Lentejas con Arroz

Helado

Lentejas con Arroz

Omelette de Choclo
Queso con Arroz

Ensalada de Fruta de Verano
Helado
Macedonia de Verano

16

Mix Cuatro Estaciones
Betarraga Rallada con Huevo Rallado
Repollo Blanco con Cilantro
Buffet de Fruta

Sopa de Carne

Hamburguesas Caseras
Garbanzos Guisados

Arroz Blanco-Papas Salteadas
Verduras Cous Cous

Lechuga Escarola

Molida con Papas Small

Sandia

Papas Salteadas con Verduras con Cous Cous

Papas Salteadas con
Tortillon Tomate

Ensalada de Fruta de Verano
Mousse de Piña
Compota de Durazno

17

Lechuga Escarola
Chilena
Pebre Mote
Buffet de Fruta

Crema de Espinaca

Merluza Apanada

Arroz-Cous Cous Verduras

Porotos Granados al Pilco

Porotos Granados al Pilco

Ensalada de Fruta de Verano
Suspiro Limeño
Macedonia

18

Mix Cuatro Estaciones
Pepino
Repollo Morado Cilantro
Buffet de Fruta

Sopa Ave de Fideos Cabellos

Pollo al Jugo
Lentejas Guisadas

Arroz Perla-Verduras Asadas

Tomate

Pollo con Arroz

Jalea

Lentejas Guisadas

Pollo con Arroz

Ensalada de Fruta de Verano
Jalea
Compota de Uva

19

Lechuga Escarola
Tomate Cebollin
Cole Slow
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Quesadilla Choclo Queso con Guacamole
Porotos a la Chilena

Arroz Verdura Quinoa

Lechuga

Tortillón Tomate Espirales

Melón Tuna

Porotos a la Chilena

Tortillon Queso Tomate

Variedad de Fruta
Sémola con Leche con Ss Frut.-Helado
Macedonia

20

Mix Cuatro Estaciones
Apio
Cole Slow
Buffet de Fruta

Crema Zapallo Italiano

Lasagna Napolitana
Lentejas con Arroz

Arroz Graneado-Quinoa con Verduras

Lechuga Escarola

Lasagna Napolitana

Yoghurt

Lentejas con Arroz

Merluza al Jugo con Arroz

Ensalada de Fruta de Verano
Yoghurt
Macedonia Verano

23

Lechuga Escarola
Tomate Pepino
Espinaca Huevo Rallado
Buffet de Fruta

Sopa de Carne al Huevo

Carne Mongoliana
Tortillas de Esparrago

Guiso de Verduras-Arroz Chino

Tomate

Molida con Arroz Blanco

Melón Tuna

Garbanzos con Arroz

Tortilla de Esparrago con
Guiso de Verduras

Ensalada de Fruta de Verano
Merengon Frutos Rojos
Compota de Uva

24

Mix Cuatro Estaciones
Zanahoria Rallada Jardineria
Tomate Cilantro
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Quiche de Cebolla
Omelette de Choclo Tomate

Arroz con Ciboulette
Verduras Asadas

Porotos Granados al Pilco

Porotos Granados al Pilco

Ensalada de Fruta de Verano
Leche Nevada
Macedonia

25

Lechuga Escarola
Poroto Verde Tomate
Pebre de Legumbre
Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Salmón
Lentejas Guisadas

Arroz Perla, Mostaccioli al Perejil
Verduras al Horno

Lechuga Escarola

Lentejas Guisadas

Sandia

Charquicán de Verduras

Charquicán de Verduras

Ensalada de Fruta de Verano
Mousse de Chocolate
Compota de Durazno

26

Mix Cuatro Estaciones
Pepino Ensalada
Repollo Morado
Buffet de Fruta

Crema de Espinaca

Pizza Napolitana
Tortilla de Choclo Tomate

Arroz
Verduras Cous Cous

Tomate

Pizza de Queso

Helado

Pizza con Queso

Pizza Celiaca

Ensalada de Fruta de Verano
Leche Asada
Helado

27

Lechuga
Tomate Choclo
Repollo Mixto
Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
Tortilla de Palmito Choclo

Arroz con Ciboulette
Verduras Asadas

Lechuga Escarola

Huevo con Fideos Cabellos Asados

Yoghurt

Lentejas Guisadas

Arroz con Huevo Revuelto

Ensalada de Fruta de Verano
Yoghurt
Macedonia

30

Lechuga
Apio Aceituna
Betarraga Cocida Cebolla
Buffet de Fruta

Sopa de Vacuno

Vacuno con Salsa Pomodoro
Porotos Granados con Mazamorra

Arroz Primavera
Verduras Cous Cous

Lechuga Apio

Carne Picada con Arroz

Sandia

Porotos Granados con Mazamorra

Verduras con Vacuno

Ensalada de Fruta de Verano
Rollo Gitano
Compota de Uva

31

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.