

Instituto Hebreo

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Lechuga Escarola  Betarraga Rallada  Tomate  Buffet de Fruta  Crema de Zapallo  Lasaña Napolitana  Tortilla Tomate Queso  Porotos a la Chilena  Arroz  Chapsui de Verduras Chinas  Tomate  Lasaña Napolitana  Platano  Tortilla de Tomate  Tortilla de Tomate Queso con Arroz  Variedad de Fruta  Helado Centella  Piña al Jugo 03	 Lechuga Costina  Choclo  Pepino  Buffet de Fruta  Sopa de Carne  Salsa Boloñesa  Omelette de Esparragos  Garbanzos Guisados  Spaghettis - Arroz Blanco  Verduras al Vapor  Choclo  Espirales con Salsa Boloñesa  Naranja  Omelette de Esparragos  Fideos sin Gluten con Salsa Boloñesa Natural  Variedad de Fruta  Rollo Gitano Relleno con Fruta  Mecedonia de Frutas 04	 Lechuga Mix Hojas  Tomate Chilena  Ceviche de Porotos Negros  Buffet de Fruta  Caldillo de Merluza  Humita en Olla  Quiche Florentino  Arroz Graneado  Ratatouille     Humita en Olla  Humita en Olla  Variedad de Fruta  Tartaleta Frutos Rojos  Compota de Manzana Frutilla 05	 Lechuga Costina  Cole Slow  Cebolla Asada  Buffet de Fruta  Sopa de Pollo  Pollo Apanado  Lentejas Guisadas  Tortilla de Porotos Verdes  Arroz al Cilantro - Quinoa  Verduras a la Oliva  Lechuga  Pollo con Arroz Perla  Queque de Chocolate  Lentejas Guisadas  Pollo sin Aliño con Arroz  Variedad de Fruta  Jalea Individual  Macedonia 06	 Lechuga Escarola  Apio con Aceitunas  Choclo  Buffet de Fruta  Crema de Verduras  Croquetas de Atún  Soufflé de Zanahoria  Lentejas Guisadas  Puré de Papas - Arroz Blanco  Verduras Asadas al Horno  Lechuga  Croqueta de Atún con Puré  Jalea Individual  Soufflé de Zanahoria  Croqueta de Atún con Papas  Variedad de Fruta  Leche Asada con Salsa Caramelo  Duraznos al Jugo 07
 Lechuga Escarola  Mix Repollo  Ensalada Israeli  Buffet de Fruta  Crema de Verduras  Spaghettis con Salsa Choclo / Pomodoro / Pesto  Tortilla de Verduras  Lentejas Guisadas con Arroz  Spaghettis - Arroz  Verduras Asadas  Lechuga  Quifaros con Huevo Revuelto  Yogurt Individual  Tortilla de Verduras  Fideos sin Gluten con Salsa Roja o Pesto  Variedad de Fruta  Manjarate Casero  Durazno al Jugo 10	 Lechuga Escarola  Pepino Cilantro  Betarraga Entera  Buffet de Fruta  Sopa de Carne  Carne Mongoliana  Merluza al Horno  Garbanzos Guisados  Arroz Perla - Cous Cous  Verduras al Horno  Tomate  Carne con Arroz  Queque de Arandanos  Garbanzos Guisados  Carne sin Aliño con Arroz  Variedad de Fruta  Queque de Arandanos  Fruta de Temporada 11	 Lechugas Mixtas  Tomate Ciboulette  Ceviche de Porotos Mixtos  Buffet de Fruta  Crema de Zapallo  Pastel de Berenjena con Queso  Omelette Champiñón  Arroz al Cilantro  Cous Cous con Verduras     Omelette de Champiñon con Arroz  Omelette de Champiñon sin Aliño con Arroz  Variedad de Fruta  Semola con Leche  Ciruelas con Mote 12	 Lechuga Escarola  Cole Slow  Apio Naranja  Buffet de Fruta  Sopa de Carne  Carne al Jugo  Tortilla Choclo Queso  Lentejas Guisadas con Arroz  Papas Smile - Arroz  Peperonata  Lechuga  Lentejas Guisadas con Arroz  Jalea Individual  Tortilla de Choclo  Carne sin Aliño con Papas Smile  Variedad de Fruta  Helado Palito  Durazno al Jugo 13	 Lechuga Escarola  Ensalada Israeli  Repollo Morado Aliñado  Buffet de Fruta  Crema de Zanahoria  Falafel en Pita con Hummus  Quiche de Espinaca Cebolla  Porotos con Riendas  Arroz Graneado  Verduras al Oliva  Tomate  Tortilla Queso con Arroz  Naranja Narutal  Falafel en Pita con Hummus  Tortilla de Queso con Arroz  Variedad de Fruta  Suspiro Limeño  Tartaleta de Frutos Rojos 14
 Lechuga Escarola  Betarraga Rallada  Pepino Cilantro  Buffet de Fruta  Sopa de Pollo  Wraps de Pollo  Omelette Champiñon  Lentejas Guisadas  Arroz Blanco - Verduras Salteadas  Verduras Asadas al Horno  Lechuga  Pollo con Arroz  Jalea Individual  Omelette Choclo  Tortilla de Maiz con Pollo  Variedad de Fruta  Jalea Individual  Piña al Jugo 17	 Lechuga Costina  Zanahoria con Cebolla  Apio Tomate  Buffet de Fruta  Crema de Verduras  Lasaña Napolitana  Tortillón de Verduras  Garbanzos Guisados  Arroz Perla  Verduras al Vapor  Tomate  Lasaña Napolitana  Naranja  Tortillón de Verduras  Fideos sin Gluten con Salsa  Variedad de Fruta  Rollo Gitano Relleno con Fruta  Fruta de Estación 18	 Lechuga Costina  Tomate Chilena  Repollo Mixto  Buffet de Fruta  Sopa de Verduras  Quiche de Cebolla Choclo  Escalopa de Quesillo  Papas Salteadas - Arroz  Verduras Asadas     Quiche de Cebolla  Huevo con Arroz  Variedad de Fruta  Merengon de Mango  Compota Ciruela con Mote 19	 Lechuga Escarola  Papas con Mayonesa  Apio con Aceitunas  Buffet de Fruta  Sopa de Carne  Chaumín de Vacuno  Lentejas Guisadas  Omelette Esparragos  Arroz Blanco  Verduras a la Oliva  Lechuga  Lentejas Guisadas  Queque Marmoleado  Omelette de Esparragos  Carne sin Aliño con Fideos sin Gluten  Variedad de Fruta  Queque Marmoleado Chips Chocolate  Macedonia 20	 Lechuga Escarola  Cole Slaw  Tomate  Buffet de Fruta  Crema de Zapallo  Pizza Queso Tomate  Porotos Chilena  Quiche de Espinaca, Cebolla, Queso  Arroz Perla  Zapallo Italiano Salteado  Tomate  Pizza con Queso  Compota Maznana Envasada  Porotos a la Chilena