

INSTITUTO HEBREO

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

ALIMENTARSE - ES COOL -

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

-  Lechuga Escarola
-  Repollo Morado Aliñado
-  Israeli
-  Buffet de Fruta
-  Crema de Verduras
-  Lasaña Napolitana
-  Tortilla Choclo Queso
-  Arroz Blanco - Verde
-  Verduras con Cous Cous
-  Tomate
-  Arroz con Huevo Revuelto
-  Naranja
-  Tortilla de Choclo sin Lactosa
-  Tortilla de choclo sin Aliño con Arroz
-  Variedad de Fruta
-  Sémola con Leche
-  Piña al Jugo

-  Lechuga Costina
-  Zanahoria
-  Ceviche de Porotos Negros
-  Buffet de Fruta
-  Consomé de Pollo
-  Pollo Barbecue
-  Merluza al Jugo
-  Arroz Blanco - Puré de Papas sin Leche
-  Verduras Salteadas
-  Garbanzos Guisados sin Lactosa
-  Pollo sin Aliño con Arroz
-  Variedad de Fruta
-  Rollo Gitano Rellenos con Fruta
-  Durazno al Jugo

-  Mix 4 Estaciones
Pepino Ciboulette
Insalata
Buffet de Fruta
-  Crema de Zanahoria
-  Canelones Choclo / queso
Soufle de Espárrago
-  Arroz Perla
Bouquetier de Verduras
-  Choclo
-  Tortilla Queso
-  Yogurt
-  Canelones Choclo / Queso
-  Huevo con Arroz
-  Variedad de Fruta
Brazo de Reina
Leche Nevado

-  Lechuga Costina
-  Cole Slaw
-  Tomato
-  Buffet de Fruta
-  Crema de Zapallo
-  Pizza Napolitana
-  Omelette Champiñón
-  Arroz Graneado-quinoa
-  Verduras a la Oliva
-  Tomato
-  Pizza Queso
-  Queque Marmol
-  Omelette Esparrago con Arroz Sin Lactosa
-  Lentejas Guisadas con Arroz
-  Variedad de Fruta
-  Queque Marmol
-  Macedonia

	Lechuga Escarola Choclo Pepino con Aceitunas Buffet de Fruta
	Crema de Champiñones
	Croqueta de Atún Charquicán de Verduras con Lluvia Huevo
	Arroz con Zanahoria Chapsul de Verduras
	Lechuga
	Croqueta de Añón con Arroz
	Yogurt Individual
	Charquicán de Verduras con Lluvia de Huevo
	Croqueta de Atún con Pan sin Gluten con Arroz Perla
	Variedad de Fruta Yogurt Ind. Durazno al Jugo

-  Lechuga Costina
-  Apio
-  Choclo Ciboulette
-  Buffet de Fruta
-  Consomé de Carne
-  Salsa Boloñesa
-  Tortilla de Espárrago
-  Fetuccinis - Arroz
-  Verduras al Oliva
-  Choclo
-  Corbatitas con Salsa Boloñesa
-  Queque de Arandanos
-  Tortilla de Espárrago
-  Carne sin Aliño con Fideos sin Gluten
-  Variedad de Fruta
-  Queque de Arandanos
-  Macedonia de Frutas

-  Lechuga Escarola
Cole Slaw
Betarraga
Buffet de Fruta
-  Crema de Zapallo
-  Pizza Queso y Tomate
Omelette Champiñón
-  Arroz Perla
Verduras Guisadas
-  Lechuga
-  Pizza Queso
-  Helado
-  Lentejas Guisadas sin Lactosa
-  Lentejas Guisadas
-  Variedad de Fruta
Lecha Asada
Helado

[illegible][illegible]

-  Lechuga Costina
Apio /aceituna
Tomate
Buffet de Fruta
-  Caldillo de Merluza
-  Salmón Teriyaki
Omelette de Tomate, Palmito
-  Arroz
Verduras al Vapor
-  Lechuga
-  Lentejas
-  Naranja
-  Omelette de Tomate Palmito
-  Salmón con Arroz
-  Jalea Ind.
Fruta
Dulce de Leche

-  Mix 4 Estaciones
-  Ceviche de Porotos
-  Repollo Mixto
-  Buffet de Fruta
-  Crema de Tomate
-  Quiche de Cebolla Caramelizada
-  Merluza Salsa Verde
-  Papas Doradas
-  Peperonata
-  Consomé de Aves
-  Pollo a la Plancha
-  Variedad de Fruta
-  Leche Nevada
-  Cornucopia con Manjar

-  Lechuga
-  Betarraga Cubo
-  Tomate Cilantro
-  Buffet de Fruta
-  Crema de Zanahoria
-  Quesadilla Choclo Queso con Guacamole
-  Tortilla de Verduras
-  Arroz
-  Guiso de Verduras
-  Tomate
-  Quesadilla Queso con Guacamoles
-  Queque Marmol
-  Tulipa de Verduras sin Lactosa
-  Garbanzos Guisados
-  Variedad de Fruta
-  Piña al Jugo
-  Crema Nopal

-  Lechuga Escarola
Pepino Ciboulette
Cole Slaw
Buffet de Fruta
-  Consomé de Carne
-  Salsa Boloñesa
Omelette de Espárragos
-  Spaghetti / Arroz
Verduras Asadas
-  Lechuga Escarola
-  Espirales con Salsa Boloñesa
-  Jalea Individual
-  Omelette Espárrago sin Lactosa
-  Fideos sin Gluten con Salsa Boloñesa
-  Variedad de Fruta
Rollo Gitano
Macarrón de Frutas

	Lchuga Escarola Porotos Verdes Tomate Fruita
	Sopa de Carne con Fideos
	Carne al Jugo Quiche de Verduras
	Arroz con Cibuollette - Quinoa Verduras Asadas
	Tomate
	Carne Molida con Arroz
	Yogurt
	Quiche de Verduras sin Lactosa
	Carne sin Aliño con Arroz
	Variedad de Fruita Yogurt Piña al Jugo

-  Lechuga Costina
-  Cole Slow
-  Betarraga Chilena
-  Buffet de Fruta
-  Crema de Zapallo
-  Salsa Pomodoro, Pesto, Crema
-  Porotos a la Chilena
-  Espirales - Arroz
-  Verduras al Vapor
-  Lechuga
-  Espirales con Salsa
-  Queque Marmol
-  Porotos a la Chilena
-  Fideos sin Gluten con Salsa
-  Variedad de Fruta
-  Queque Marmol
-  Durazno al Juugo

-  **Luchuga**
Pepino
Zanahoria Aceituna
Buffet de Fruta
-  **Consome de Ave**
-  **Pollo a la Plancha**
Lentejas Guisadas
-  **Arroz Perla - Verduras Asadas**
-  **Omelette Choclo Queso**
-  **Pollo a la Plancha con Arroz**
-  **Variedad de Fruta**
Sémola con Leche Salsa Frutal
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.