

INSTITUTO HEBREO

MENÚ MAYO 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01
<ul style="list-style-type: none"> Mix cuatro estaciones Repollo Blanco Perejil Tomate Buffet de Fruta Crema Tomate Pizza napolitana Omelette espinaca Arroz Perla Cous Cous con Verduras Lechuga escarola Pizza queso Yoghurt Pizza con queso Merluza al jugo con arroz perla Ensalada de Fruta de Verano Yoghurt Durazno al jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Zanahoria aceituna Apio Choclo Buffet de Fruta Sopa de verduras Salmon al Ciboulette Garbanzos guisados Arroz graneado Quinoa con verduras Zanahoria choclo Arroz con Vienesas Naranja Chapsui de verdura con arroz graneado Salmon con chapsui de verduras Ensalada de Fruta de Verano Volteado de durazno Compota de uva 		<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Pepino Ensalada Cilantro Betarraga Rallada con Ciboulette Buffet de Fruta Sopa al huevo Carne arvejado Merluza al limon Puré - Arroz Graneado Acelga a la crema Tomate Molida con pure Jalea Omelette de tomate choclo Arroz con vacuno Ensalada de Fruta de Verano Jalea Compota durazno 	<ul style="list-style-type: none"> Mix cuatro estaciones Ensalada Israeli Cole slow Buffet de Fruta Crema de verduras Escalopa quesillo Omelette de esparrago Arroz - verduras asadas Lechuga Tortillon queso con papitas caritas Platano Escalopa quesillo Porotos granados Ensalada de Fruta de Verano Leche asada Queque marmoleado
04	05	06	07	08
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola Poroto verde Americano con cebolla morada Zanahoria Rallada y Betarraga Juliana Perejil 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 Piña al jugo Merengón de arándano 	<ul style="list-style-type: none"> Mix cuatro estaciones Betarraga rallada con huevo rallado Repollo blanco con cilantro Buffet de Fruta Sopa de carne Hamburguesa caseras Garbanzo guisados Arroz Blanco / Papas Salteadas Verduras cous cous Lechuga escarola Molida con papaitas salteadas Manzana verde Papas salteadas con verduras con cous cous Papas salteadas con Tortillon tomate Ensalada de Fruta de Verano Queque chocolate Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola Ens. Chilena Pebre Moté Porotos Negros Mix Pimientos Buffet de Fruta Crema espinaca Merluza apanada Lasaña de verduras Arroz / Cous Cous Verduras Porotos granados al pilco Porotos granados al pilco Ensalada de Fruta de Verano Suspiro limeño Kuchen de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Mix cuatro estaciones Pepino ensalada Repollo morado cilantro Buffet de Fruta Sopa ave de fideos cabellos Chapsui de ave Lentejas guisadas Arroz chino - verduras asadas Tomate Pollo con arroz Jalea Lentejas guisadas Pollo con arroz Ensalada de Fruta de Verano Jalea Uva 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola Ens. Tomate cebollin Cole slow Buffet de Fruta Crema de Verduras Quesadilla choclo queso con Guacamole Porotos a la chilena Arroz / Verdura Quinoa Lechuga Tortillon tomate espirales Naranja Porotos a la chilena Tortillo queso tomate Variedad de fruta Semola con leche con salsa caramelo Macedonia
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> Mix cuatro estaciones Espirales con Mayonesa zanahoria ciboulette Repollo blanco aceituna Buffet de Fruta Crema zapallo italiano Lasaña napolitana Lentejas con arroz Arroz graneado - quinoa con verduras Lechuga escarola Lasaña napolitana Yoghurt Lenteja con arroz Merluza al jugo con arroz Ensalada de Fruta de Verano Macedonia verano Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> 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 Naranja Garbanzos con arroz Tortilla de esparrago con guiso de verduras Ensalada de Fruta de Verano Queque vainilla Uva 	<ul style="list-style-type: none"> Mix cuatro estaciones Pepino tomate Espinaca huevo rallado perejil Buffet de Fruta Crema de espinaca Croquetas de atun Quifaros con huevo queso Arroz Verduras asadas Quifaros con huevo y queso Arroz con atun Ensalada de Fruta de Verano Torta piña Leche nevada 		
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Tomate choclo Repollo mixto Buffet de Fruta Sopa de carne Salsa Boloñesa Tortilla de palmito choclo Arroz con Ciboulette Fetuccini Verduras asadas Lechuga Escarola Salsa Boloñesa con espirales Jalea Lentejas guisadas Arroz con huevo revuelto Variedad de fruta Jalea Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Apio aceituna Betarraga cocida cebolla Buffet de Fruta Crema de verduras Tortillon tomate queso Porotos con tallarines Arroz primavera Verduras cous coua Lechuga apio Tortillon con arroz Naranja Porotos granados con mazamorra Verduras con vacuno Variedad de fruta Rollo gitanno Compota de frutilla 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga escarola Ens. Chilena Poroto verde huevo lluvia Buffet de Fruta Crema de zapallo Charquicán de verduras con huevo Quiche de cebolla Arroz Perla, Mostaccioli al perejil Verduras al horno Charquicán de verduras Charquicán de verduras Ensalada de Fruta de Verano Pie de limon Compota de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Ens. Lechuga Ceviche de porotos negros Repollo morado con cilantro Buffet de Fruta Consome de carne Wraps de pollo Merluza salsa verde Arroz graneado - Bouquetiere de verduras Omelette de champignon Bouquetiere de verdura con carne molida Ensalada de Fruta de Verano Helado centella Platano 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga Pepino ensalada Zanahoria cocida con ciboulette Buffet de Fruta Crema de tomates Empanadas de queso Lentejas guisadas Arroz israeli - Panache de verduras Lentejas guisadas Arroz con huevo revuelto Ensalada de Fruta de Verano Suspiro limeño Kuchen de fruta
25	26	27	28	29

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.