

INSTITUTO HEBREO

Abril 2024

LUNES

01

- Mix Cuatro Estaciones Choclo Repollo Blanco Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Salsa de Queso Lentejas con Arroz Merluza al Jugo
- Corbatas-Arroz Perla Quinoa-Verduras con Quinoa
- Lechuga Escarola con Choclo
- Lentejas con Arroz
- Yoghurt
- Lentejas con Arroz
- Fideos Celíaco con Huevo Revuelto
- Variedad de Fruta Yoghurt Durazno al Jugo

MARTES

02

- Lechuga Escarola Tomate Coleslaw Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Hamburguesas Caseras Tortilla Primavera Merluza al Vapor
- Arroz Solo- Papas Duquesas Cous Cous-Verduras Cous Cous
- Lechuga Escarola Zanahoria Rallada
- Hamburguesa con Papas Duquesas
- Helado Centella
- Tortilla con Papas Duquesas
- Hamburguesa con Papas Duquesas
- Variedad de Fruta Helado Centella, Rollo Gitano Compota de Manzana Frutilla

MIÉRCOLES

03

- Mix Cuatro Estaciones Poroto Verde Frances Zanahoria Rallada con Cebolla Morada Buffet de Fruta
- Consome al Perejil
- Escalopa de Quesillo Pastel de Papas Tortilla Tomate Queso
- Arroz con Fideos Granizos Panache de Verduras
- Variedad de Fruta Semola con Leche con Salsa Frutilla Ciruela con Manzana

JUEVES

04

- Lechuga Escarola Papas con Mayonesa Repollo Morado Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Wraps de Ave Lentejas Merluza Arvejada
- Arroz Blanco Cous Cous-Verduras Cous Cous
- Lechuga Escarola con Tomate
- Pollo con Arroz
- Jalea
- Merluza Arvejada con Arroz
- Arroz con Pollo
- Variedad de Fruta Jalea Compota de Manzana y Pera

VIERNES

05

- Mix Cuatro Estaciones Pepino Ensalada Tomate Buffet de Fruta
- Crema de Tomates
- Pizza Napolitana Tortilla de champignon Merluza Escabeche
- Arroz con choclo Quinoa-Verduras con Quinoa
- Lechuga Escarola Huevo Rallado
- Tortilla con Arroz
- Naranja
- Pizza Napolitana
- Pizza Napolitana
- Variedad de Fruta Brazo de Reina Compota de Pera con Frutilla

08

- Mix Cuatro Estaciones Repollo Mixto Tomate Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Merluza Apanada Tortilla Queso Choclo Lentejas con Arroz
- Arroz Perla, Pure Verduras al Horno
- Lechuga Escarola Tomate
- Merluza Apanada Pure
- Helado Guallaraucó
- Tortilla con Pure
- Papa con Tortilla
- Variedad de Fruta Helado Guallaraucó-Mousse de Frambuesa Compota de Piña

09

- Lechuga Zanahoria Aplo Choclo Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quesadilla Guacamole Garbanzos Guisados Merluza Pomodoro
- Arroz Perla Quinoa-Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola Zanahoria
- Lentejas con Arroz
- Pilatano
- Garbanzos Guisados
- Arroz con Salmon
- Variedad de Fruta Queque Marmoleado Compota de Ciruela Mote

10

- Mix Cuatro Estaciones Pepino Aceituna Aplo Choclo Buffet de Fruta
- Crema de Tomate
- Humita en Olla Lasagna Vegetal Merluza al Limón
- Arroz con Zanahoria Cous Cous- Cous Cous con Verduras
- Variedad de Fruta Suspiro Limeño Durazno al Jugo

11

- Lechuga Tomate Choclo Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Salsa Bolognesa Merluza al Jugo Tortilla de tomate
- Mostaccioli-Arroz Perla Guiso de Verduras
- Lechuga Escarola Choclo
- Salsa Bolognesa con Arroz
- Jalea
- Tortilla de Tomate con Arroz
- Salsa Carne con Mostaccioli
- Variedad de Fruta Jalea Compota Mixta

12

- Mix Cuatro Estaciones Ensalada Israeli Cole Slow Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Pastel Suizo Queso Tomate Huevo Revuelto Merluza Arvejada
- Arroz-Fideos Cabellos Tostados Espinaca a la Crema
- Lechuga Escarola con Repollo Morado
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Compota Manzana Envasada
- Pastel Suizo Queso Tomate
- Huevo Revuelto con Arroz
- Variedad de Fruta Torta de durazno Piña al Jugo

15

- Lechuga Escarola Choclo Zanahoria Rallada Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo - Garbanzos
- Risoto Capresse Salsa Pomodoro, Pesto, Crema Merluza al Horno al Jugo
- Espirales Tricolor-Arroz Quinoa-Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola Choclo
- Espirales con Salsa Pomodoro y Crema
- Jalea
- Quiche de Choclo con Cebolla
- Espagheti Celíaco con Salsa Pomodoro
- Variedad de Fruta Jalea Durazno al Jugo

16

- Mix Cuatro Estaciones Betaarraga Repollo Blanco Buffet de Fruta
- Sopa de Ave
- Wraps de Pollo con Nacho Lentejas con Arroz Merluza a la Plancha
- Arroz Blanco Verduras al Vapor
- Lechuga Escarola Tomate
- Lentejas con Arroz
- Helado Centella
- Wraps de Verduras
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta Mousse de Piña, Helado Centella Macedonia

17

- Lechuga Escarola Tomate Pebre de Legumbre Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salmon a la Soya Pastel de Zapallo Italiano Porotos Granados al Pilco
- Choclo a la Crema-Arroz Verduras Salteadas
- Variedad de Fruta Suspiro Limeño Compota Ciruela con Manzana

18

- Mix Cuatro Estaciones Tomate Ensalada Zanahoria Rallada Buffet de Fruta
- Sopa de Fideos
- Carne Mongoliana Garbanzos Merluza al Pomodoro
- Arroz Blanco-Papas Smalle Cous Cous-Cous Cous con Verduras
- Lechuga Escarola Zanahoria Rallada
- Papas Smalle con Carne
- Jalea Individual
- Garbanzos
- Vacuno con Papas Duquesas
- Variedad de Fruta Mousse de Arandano Piña al Jugo

19

- Lechuga Escarola Ensalada Chilena Cole Slow Buffet de Fruta
- Crema de Verduras
- Quesadilla Guacamole Porotos a la Chilena Merluza Arvejada
- Arroz Quinoa - Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola Tomate
- Merluza Apanada con Arroz
- Yoghurt
- Lasagna Carne Vegetal
- Huevo Revuelto con Arroz
- Variedad de Fruta Queque Vainilla Compota Mixta

22

23

24

25

26

29

30

En el mes del deporte, Actívalo con estos tips:

·Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivaras a realizarla por un largo tiempo.

·Si no cuentas con tiempo para ejercitarte, puedes realizar cambios simples en tu rutina, como preferir escaleras, hacer aseo enérgicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS



SALAD BAR



SOPA O CREMA LEGUMBRES



PLATOS DE FONDO



ACOMPANAMIENTOS



POSTRE



ENSALADA GAN Y 1º TURNO



PLATO DE FONDO GAN Y 1º TURNO



POSTRE GAN Y 1º TURNO



VEGETARIANO



CELIACO

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Pamela Alvarez
Correo: alvarez-pamela@aramark.cl
Telefono: +562 2654 795

