INSTITUTO HEBREO

AGOSTO 2023

MINE

LUNES

07

450

Æ

14

(27)

Æ

21

灣

28

Lechuga Tomate Choclo Buffet de Frutas

Crema de Verduras

Salsa de Queso Lentejas con Arroz Merluza Escabechada

Lechuga con Tomate

Lentejas con Arroz

Variedad de Frutas Jalea Compota de Durazno

Mix Cuatro Estaciones

Repollo Blanco Tomate Buffet de Fruta

Crema de Espinaca

Salmon Tortilla Queso Choclo Lentejas con Arroz

Lechuga Escarola Tomate

Salmon con Pure

Salmon con Papas

Variedad de Frutas Mousse de Arandano Piña al Jugo

Arroz Perla, Pure Cous Cous - Cous Cous con Verduras

Tortilla de Queso Choclo con Pure

Crema de Zapallo - Garbanzos

Rissotto Caprese Salsa Pomodoro, Pesto, Crema Merluza al Horno Tomate Quesc

Spaghetti - Arroz Quinoa - Quinoa con Verduras

Lechuga Escarola Zanahoria Rallada

Caracolitos - Arroz Perla Quinoa - Verduras con Quinoa

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Mix Cuatro Estaciones Cole Slow

Apio Buffet de Frutas

Crema de Esparrago

Repollo Zanahorias

Quesadilla con Guacamo Merluza con Tomate Que Porotos a la Chilena

Arroz
Cous Cous Solo-Cous Cous con Verduras

Arroz con Tortilla Tomate Queso

Quesadillas con Guacamoles

Tortilla Tomate con Arroz

Variedad de Frutas Leche Asada Compota de Piña Queque Marmol



B



Sopa al Huevo





Espirales - Arroz Perla Quinoa - Quinoa con Verduras



Lechuga Escarola, Zanahoria





 Espirales con Tortilla Tomate Queso



08

P

450

æ

15

A COM

(29)

3

22

0

æ

(2)

<u>®</u>

Variedad de Frutas Mousse de Frambuesa Compota de Manzana Frutilla

Sopa al Huevo - Garbanzos

Hamburguesa de Vacuno Tortilla Primavera Merluza al Vapor

Mix Cuatro Estaciones

Arroz, Papas Smaile Cous Cous - Verduras Cous Cous

Hamburguesa de Came Papas Smaile

Carne Molida con Papas Smaile

Variedad de Fruta Helado Guallarauco - Rollo Gitano Compota de Pera con Ciruela

Lechuga Escarola Zanahoria Rallada Apio Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Salsa Pomodoro Cre Garbanzos Guisados Merluza a la Plancha

Tallarines - Arroz Quinoa - Quinoa con Verduras

Quifaros con Salsa Pomodoro

Quinoa de Verduras con Arroz

Pollo con Arroz

Sopa de Ave

Helado Centella

Arroz con Pollo

Variedad de Fruta Mousse de Durazno Compota de Manzana Frutilla

Arroz Blanco Cous Cous - Verduras Cous Cous

Lentejas con Arroz - Wraps de Pollo

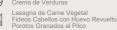
Repollo Blanco Tomate-Lechuga con Tomate

Lechuga Escarola Zanahoria Rallada















Lechuga Tomate



Fideos Cabellos con Huevo Revu





Arroz con Huevo Revuelto

Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta

Crema de Zapallo

Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso

Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa

Lechuga - Zanahoria Rallada

Carbonada de Verdura

Carbonada de Verdura

Crema de Apio

Lechuga Escarola

Leche Asada

Humita en Olla con Tomate

Lasagna de Verduras

Humita en Olla con Tomate

Variedad de Frutas Leche Asada Compota Manzana Roja Pera

Lechuga Escarola Tomate Pebre de Porotos Negros Buffet de Fruta

Crema Espinacas

Lechuga Escarola

Salmón con Papas

Variedad de Frutas Suspiro Limeño Durazno al Jugo

Salmón con Arroz con Soya

Pastel de Papas Pino Carne Vegetal

Merluza Apanada con Choclo a la Crema

Sémola con Leche con Salsa Frutilla

Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia

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

Humita en Olla con Pebre Tomate Zapallo Relleno con Carne Vegetal Reineta Escabechada

Arroz Blanco Cous Cous - Cous Cous con Verduras



09

23

3

(g))

Variedad de Frutas Suspiro Limeño Compota de Ciruela Mote

03

Lechuga Escarola Tomate Cebolla Buffet de Frutas



Sopa de Carne Sandwich de Hamburg. Ketchup Mayonesa Garbanzos Merluza al Jugo



Arroz Perla Quinoa Sola - Verduras con Quinoa



(27)

Carne Molida con Arroz

Sopa al Huevo

Chaumin de Ave

Lentejas Merluza al Limon

Pollo con Arroz

Variedad de Fruta Queque Arandano Compota de Durazno

Lechuga Escarola

Sopa al Huevo - Lentejas

Pollo al Jugo Merluza al Jugo Omelette de Esparrago

Lechuga Escarola Choclo

Pollo con Arroz

Lenteias Guisadas

Carne Molida con Fideos

Variedad de Frutas Jalea Compota de Ciruela Mote

Mix Cuatro Estaciones

Hamburguesa Garbanzos Merluza Escabechada

Carne Molida con Arroz

Arroz con Carne Vacuno

Variedad de Frutas Chocman Casero Compota de Ciruela con Mote

Quifaros Atomatados - Arroz Perla Cous Cous - Cous Cous con Verduras

Zanahoria con Pepino Ensalada

Sopa de Fidos

Pepino Zanahoria Rallada Choclo Buffet de Fruta

Arroz Graneado Quinoa - Quinoa con Verduras

Tomate Choclo Buffet de Fruta

Mix Cuatro Estaciones

Compota de Manzana Nestle

Lentejas - Fideos con Verduras

Arroz Graneado Cous Cous - Verduras con Cous Cous

10

4

(43)

(27)

17

(27)

*

24

9

B

(D)

Variedad de Furtas Jalea - Mousse de Arandano Compota de Manzana Pera

11

(29)

04

Lechuga Pepino Ensalada Cole Slow Buffet de Fruta Crema de Tomates - Lentejas

Arroz con Choclo Cous Cous - Verduras con Cous Cous 1

Lechuga Tomate

Pizza Napolitana **(29)**

Pizza Napolitana

Variedad de Frutas Suspiro Limeño Brazo de Reina Compota de Manzana con Frutilla

18 Mix Cuatro Estaciones

Ensalada Israeli Cole Slow Buffet de Fruta Crema Verduras

Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Merluza a la Viscaina Porotos a la Chilena

Arroz Cous Cous - Cous Cous con Verduras

Lechuga Tomate

Fideos Cabellos con Huevo Revuelto

(29) Escalopa de Quesillo con Fideos Cabellos

Huevo Revuelto con Arroz

Variedad de Frutas Mousse Frutilla Durazno al Jugo Queque Marmoleado

25

Lechuga Escarola Tomate Cole Slow Buffet de Fruta

Crema de Verduras

Merluza Apanada Porotos a la Chilena Tortilla Jardinera

Arroz - Papas Duquesas Quinoa - Verdura con Quinoa

⇔ Choclo Tomate

Merluza Apanada con Papas Duquesas Semola Envasada - Semola Caseras

(g)

Papas con Reinetas

Variedad de Frutas Semola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia



Espirales con Salmon

Variedad de Fruta Yoghurt Piña al Jugo

Arroz con Soya Quinoa - Verdura Quinoa



Lentejas con Arroz



Ave con Arroz

Variedad de Fruta Jalea Durazno al Jugo

29

Crema de Zapallo-Garbanzos

Caracolitos - Arroz Cous Cous - Verduras Cous Cous Repollo Blanco Zanahoria

Caracoqueso

Plátano

Tortillas con Arroz

Tortillas con Arroz

Variedad de Fruta Helado Centella - Mousse de Frutilla Compota de Manzana Frutilla

30

Crema de Verduras

Croquetas de Atun Canelones Carne Soya y Verduras Porotos Granados

Papas Salteadas - Arroz Verduras Asadas

Mix Cuatro Estaciones Croquetas de Atun Papas Salteadas

Lasagna con Carne Vegetal

Salmon con Papas

(27)

Variedad de Frutas Torta de Manjar Compota de Ciruela Mote

31

Buffet de Fruta

Pollo con Cebollin Tortilla de Verdura Lentejas con Arroz

Compota de Manzana Envasada

Sopa de Pollo - Merluza Escabechada

Arroz Chino Quinoa - Verduras Lechuga Tomate

3 Tortilla con Arroz

Arroz con Pollo Variedad de Frutas Mousse de Durazn Macedonia

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS

PLATO DE FONDO GAN Y 1° TURNO

(See

En el mes del deporte, Actívate con estos tips:

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

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

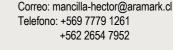


VEGETARIANO









Administrador: Hector Mancilla

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

aramark 📜







