

INSTITUTO HEBREO

OCTUBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Mix Cuatro Estaciones
- Chocolo
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo - Lentejas
- Risotto Caprese
- Salsa Pomodoro, Pesto, Crema
- Merluza al Horno Tomate Queso
- Spaghetti - Arroz
- Quinoa - Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola, Zanahoria
- Corbatitas Salsa Pomodoro Crema
- Yoghurt
- Risotto Caprese
- Espirales con Salmon
- Variedad de Frutas
- Yoghurt
- Piña al Jugo

03

- Lechuga Escarola
- Repollo Mixto
- Apio
- Buffet de Frutas
- Bowl Ensalada Huevo
- Sopa al Huevo
- Pollo Barbecue
- Tortilla de Esparrago
- Garbanzos
- Arroz Blanco - Arroz con Choclo
- Quinoa - Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola
- Arroz con Pollo
- Naranja
- Espirales con Tortilla Tomate Queso
- Fideos con Pollo
- Variedad de Frutas
- Mousse de Frambuesa
- Compota de Manzana Frutilla

04

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate Pepino
- Betarraga
- Buffet de Frutas
- Crema de Verduras
- Lasagna de Carne Vegetal
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Porotos Granados al Pilco
- Arroz
- Cous Cous con Verduras
- Lechuga Tomate
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Suspiro Limeño
- Lasagna de Carne Vegetal
- Arroz con Huevo Revuelto
- Variedad de Frutas
- Suspiro Limeño
- Compota de Ciruela Mote

05

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Cebolla
- Buffet de Frutas
- Bowl Ensalada Atun
- Sopa de Carne
- Sandwich de Hamburg, Ketchup Mayonesa
- Garbanzos
- Merluza al Jugo
- Arroz Blanco
- Quinoa Sola - Verduras con Quinoa
- Lechuga
- Carne con Arroz
- Jalea
- Lentejas
- Carne Molida con Arroz
- Variedad de Frutas
- Jalea - Mousse de Arandano
- Compota de Manzana Pera

06

- Mix Cuatro Estaciones
- Cole Slow
- Apio
- Buffet de Frutas
- Crema de Esparrago
- Quesadilla con Guacamoles
- Merluza con Tomate Queso
- Porotos a la Chilena
- Arroz
- Cous Cous Solo-Cous Cous con Verduras
- Repollo Zanahorias
- Papas Salteadas con Tortilla Tomate Queso
- Naranja
- Quesadillas con Guacamoles
- Tortilla Tomate con Arroz
- Variedad de Frutas
- Leche Asada
- Compota de Piña
- Queque Marmol

09 FERIADO

- Repollo Blanco
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Hamburguesa de Vacuno
- Tortilla Primavera
- Merluza al Vapor
- Arroz, Papas Duquesas
- Cous Cous - Verduras Cous Cous
- Mix Cuatro Estaciones
- Hamburguesa de Carne Papas Smaile
- Plátano
- Tortilla con Arroz
- Carne Molida con Papas Smaile
- Variedad de Fruta
- Helado Guallarauco - Rollo Gitano
- Compota de Pera con Ciruela

10

- Mix Cuatro Estaciones
- Betarraga Entera
- Repollo Blanco
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo - Garbanzos
- Hamburguesa de Vacuno
- Tortilla Primavera
- Merluza al Vapor
- Arroz, Papas Duquesas
- Cous Cous - Verduras Cous Cous
- Mix Cuatro Estaciones
- Hamburguesa de Carne Papas Smaile
- Plátano
- Tortilla con Arroz
- Carne Molida con Papas Smaile
- Variedad de Fruta
- Helado Guallarauco - Rollo Gitano
- Compota de Pera con Ciruela

11

- Lechuga
- Poroto Verde
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Merluza Apanada
- Carbonada de Verdura
- Tortilla Tomate Queso
- Chocolo a la Crema-Arroz
- Quinoa - Verduras con Quinoa
- Lechuga - Zanahoria Rallada
- Merluza Apanada con Choclo a la Crema
- Flan de Caramelo
- Carbonada de Verdura
- Carbonada de Verdura
- Variedad de Fruta
- Sémola con Leche con Salsa Frutilla
- Macedonia

12

- Mix Cuatro Estaciones
- Papas con Mayonesa
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Sopa al Huevo
- Chaumin de Ave
- Lentejas
- Merluza al Limon
- Arroz Graneado
- Cous Cous - Verduras con Cous Cous
- Mix Cuatro Estaciones
- Espirales con Pollo
- Compota de Manzana Nestle
- Lentejas - Fideos con Verduras
- Pollo con Arroz
- Variedad de Fruta
- Queque Arandano
- Compota de Durazno

13

- Lechuga
- Papino Ensalada
- Cole Slow
- Buffet de Fruta
- Crema de Tomates - Lentejas
- Pizza Napolitana
- Tortilla de Champignon
- Merluza Escabeche
- Arroz con Choclo
- Cous Cous - Verduras con Cous Cous
- Lechuga Tomate
- Lentejas con Arroz
- Plátano
- Pizza Napolitana
- Pizza Napolitana
- Variedad de Frutas
- Suspiro Limeño
- Brazo de Reina
- Compota de Manzana con Frutilla

16

- Mix Cuatro Estaciones
- Repollo Blanco
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Espinaca
- Salmon
- Tortilla Queso Choclo
- Lentejas con Arroz
- Arroz Perla, Pure
- Cous Cous - Cous Cous con Verduras
- Lechuga Escarola Tomate
- Lentejas con Arroz
- Flan Caramelo
- Tortilla de Queso Choclo con Pure
- Salmon con Papas
- Variedad de Frutas
- Mousse de Arandano
- Piña al Jugo

17

- Lechuga Escarola
- Zanahoria Rallada
- Apio
- Buffet de Fruta
- Bowl Ensalada con Quesillo
- Crema de Zapallo
- Salsa Pomodoro Crema, Pesto
- Garbanzos Guisados
- Merluza a la Plancha
- Tallarines - Arroz
- Quinoa - Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola Zanahoria Rallada
- Quifaros con Salsa Pomodoro
- Naranja
- Quinoa de Verduras con Arroz
- Pollo con Arroz
- Variedad de Frutas
- Queque con Chocolate
- Compota de Pera con Frutilla

18

- Mix Cuatro Estaciones
- Betarraga Rallada con Huevo Rallado
- Poroto Verde Frances
- Buffet de Fruta
- Crema de Apio
- Humita en Olla con Pebre Tomate
- Zapallo Relleno con Carne Vegetal
- Reineta Escabechada
- Arroz Blanco
- Cous Cous - Cous Cous con Verduras
- Lechuga Escarola
- Humita en Olla con Tomate
- Leche Asada
- Lasagna de Verduras
- Humita en Olla con Tomate
- Variedad de Frutas
- Leche Asada
- Compota Manzana Roja Pera

19

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Choclo
- Buffet de Fruta
- Bowl Ensalada con Atun
- Sopa al Huevo - Lentejas
- Pollo al Jugo
- Merluza al Jugo
- Omelette de Esparrago
- Arroz Graneado
- Quinoa - Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola Choclo
- Pollo con Arroz
- Jalea
- Lentejas Guisadas
- Carne Molida con Fideos
- Variedad de Frutas
- Jalea
- Compota de Ciruela Mote

20

- Mix Cuatro Estaciones
- Ensalada Israelí
- Cole Slow
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Crema Verduras Porotos a la Chilena
- Emanpada Queso/Falafel
- Merluza a la Viscaina
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Arroz
- Cous Cous - Cous Cous con Verduras
- Lechuga Tomate
- Fideos Cabellos con Huevo Revuelto
- Plátano
- Escalopa de Quesillo con Fideos Cabellos
- Huevo Revuelto con Arroz
- Variedad de Frutas
- Mousse Frutilla
- Durazno al Jugo
- Queque Marmoleado

23

- Lechuga Escarola
- Choclo Tomate
- Zanahoria Rallada
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo - Garbanzos
- Risotto Caprese
- Salsa Pomodoro, Pesto, Crema
- Merluza al Horno Tomate Queso
- Spaghetti - Arroz
- Quinoa - Quinoa con Verduras
- Lechuga Escarola Zanahoria Rallada
- Corbatitas Salsa Pomodoro Crema
- Yoghurt
- Risotto Caprese
- Espirales con Salmon
- Variedad de Fruta
- Yoghurt
- Piña al Jugo

24

- Mix Cuatro Estaciones
- Betarraga Entera
- Repollo Blanco
- Buffet de Fruta
- Bowl Ensaladas de Huevo
- Sopa de Ave
- Wraps de Pollo
- Garbanzos
- Merluza al Jugo
- Arroz Blanco
- Cous Cous - Verduras Cous Cous
- Repollo Blanco Tomate-Lechuga con Tomate
- Lentejas con Arroz - Wraps de Pollo
- Helado Centella
- Lentejas con Arroz
- Arroz con Pollo
- Variedad de Fruta
- Helado Centella - Mousse de Frutilla
- Compota de Manzana Frutilla

25

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Pebre de Porotos Negros
- Buffet de Fruta
- Crema Espinacas
- Salmón a la Soya
- Pastel de Papas Pino Carne Vegetal
- Porotos Granados al Pilco
- Arroz con Soya
- Verduras Salteadas
- Lechuga Escarola
- Salmón con Arroz con Soya
- Suspiro Limeño
- Pastel de Papas Pino Carne Vegetal
- Salmón con Papas
- Variedad de Frutas
- Suspiro Limeño
- Durazno al Jugo

26

- Mix Cuatro Estaciones
- Pepino
- Zanahoria Rallada Choclo
- Buffet de Fruta
- Bowl Ensalada de Pollo
- Sopa de Fidos
- Carne Mongoliana
- Garbanzos
- Merluza Escabechada
- Arroz Chino-Arroz Perla
- Cous Cous - Cous Cous con Verduras
- Zanahoria con Pepino Ensalada
- Carne Molida con Arroz
- Plátano
- Gabanzos Guisados
- Arroz con Carne Vacuno
- Variedad de Frutas
- Chocman Casero
- Compota de Ciruela con Mote

27 FERIADO

- Repollo Blanco
- Tomate
- Buffet de Fruta
- Crema de Zapallo
- Hamburguesa de Vacuno
- Tortilla Primavera
- Merluza al Vapor
- Arroz, Papas Duquesas
- Cous Cous - Verduras Cous Cous
- Mix Cuatro Estaciones
- Hamburguesa de Carne Papas Smaile
- Plátano
- Tortilla con Arroz
- Carne Molida con Papas Smaile
- Variedad de Fruta
- Helado Guallarauco - Rollo Gitano
- Compota de Pera con Ciruela

30

- Mix Cuatro Estaciones
- Cole Slow
- Pepino Ensalada
- Buffet de Fruta
- Sopa de Vacuno
- Salmon
- Lentejas con Arroz
- Merluza Oriental
- Papas Smaile
- Quinoa - Verdura Quinoa
- Lechuga Escarola
- Lentejas con Arroz
- Jalea
- Lentejas
- Ave con Arroz
- Variedad de Fruta
- Jalea
- Durazno al Jugo

31

- Lechuga Escarola
- Apio Tomate
- Repollo Morado
- Buffet de Fruta
- Bowl Ensaladas de Quesillo
- Crema de Zapallo-Garbanzos
- Salsa de Queso
- Tortillas de Verduras
- Merluza Tomate Queso
- Caracollitos - Arroz
- Cous Cous - Verduras Cous Cous
- Repollo Blanco Zanahoria
- Caracoqueso
- Helado Centella
- Tortillas con Arroz
- Tortillas con Arroz
- Variedad de Fruta
- Helado Centella - Mousse de Frutilla
- Compota de Manzana Frutilla

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS

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 energicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

- SALAD BAR
- SOPA O CREMA LEGUMBRES
- PLATOS DE FONDO
- ACOMPAÑAMIENTOS
- ENSALADA GAN Y 1° TURNO
- PLATO DE FONDO GAN Y 1° TURNO
- POSTRE GAN Y 1° TURNO
- VEGETARIANO
- CELIACO
- POSTRE

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Hector Mancilla
 Correo: mancilla-hector@aramark.cl
 Telefono: +569 7779 1261
 +562 2654 7952

