

INSTITUTO HEBREO

MENÚ AGOSTO 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES  Mix cuatro estaciones Repollo blanco perejil Tomate BUFFET DE FRUTA  Crema de espinaca  Croqueta de atún Quiche de cebolla  Arroz perla, puré de papas Cous cous - Cous cous con verduras  Lechuga escarola  Croqueta de atún con puré  Yoghurt  Lentejas guisadas  Croqueta de atún con arroz  Ens.Fruta Yoghurt Macedonia 03	MARTES  Lechuga Zanahoria aceituna Apio con manzana verde BUFFET DE FRUTA  Sopa de verduras  Filetitos de pollo apanado Garbanzos guisados  Arroz graneado Quinoa - Quinoa con verduras  Choclo  Filetitos de pollo apanado con arroz  Naranja  Chapsui de verdura con arroz graneado  Filetitos de pollo con chapsui de verduras  Ens.Fruta Voiteado de durazno Compota de manzana 04	MIÉRCOLES  Mix cuatro estaciones Betarraga entera con huevo rallado Poroto verde francés BUFFET DE FRUTA  Crema de tomate  Canelones choclo/cebolla caramelizada Soufle de espárrago  Arroz con zanahoria - verduras al vapor  Choclo  Filetitos de pollo apanado con arroz  Naranja  Chapsui de verdura con arroz graneado  Filetitos de pollo con chapsui de verduras  Ens.Fruta Mousse de arandano Macedonia 05	JUEVES  Lechuga Tomate Choclo BUFFET DE FRUTA  Sopa de carne y huevo  Albondigas atomatadas Merluza al limón  Spaghetti - arroz graneado Acelga a la crema  Tomate  Carne molida con espirales  Jalea  Omelette de tomate palmito con spaguetti  Albondigas atomatadas con fideos sin gluten  Ens.fruta Jalea Compota durazno 06	VIERNES  Mix cuatro estaciones Ensalada israelí Coleslaw BUFFET DE FRUTA  Crema de verduras  Pizza napolitana Omelette de espárrago  Arroz - verduras asadas  Lechuga  Pizza de queso  Queque marmoleado  Pizza vegetariana  Pizza especial sin gluten  Ens.Fruta Leche asada Queque marmoleado 07
 Lechuga escarola Pepino Zanahoria rallada BUFFET DE FRUTA  Crema de zapallo  Lentejas con lluvia de huevo Salsa pomodoro, pesto, crema  Espirales - Arroz Verduras al vapor  Zanahoria rallada con choclo  Lentejas con lluvia de huevo  Yoghurt  Lentejas con arroz  Omelette de choclo queso con arroz  Ens. Fruta Yoghurt Macedonia 10	 Lechuga escarola Tomate Cebolla Caramelizada BUFFET DE FRUTA  Sopa de carne  Hamburguesas caseras Merluza al pomodoro  Arroz blanco - papas smail Verduras cous cous  Lechuga escarola  Hamburguesa con papas smail  Queque marmoleado  Papas salteadas con verduras con cous cous  Papas salteada con Tortillón tomate  Ens.fruta Queque vainilla Compota de Durazno 11	 Lechuga escarola Ens. Chilena Repollo blanco BUFFET DE FRUTA  Crema espinaca  Lazaña napolitana Omelette de champiñones  Arroz- verduras  Choclo  Filetitos de pollo apanado con arroz  Naranja  Chapsui de verdura con arroz graneado  Filetitos de pollo con chapsui de verduras  Ens. Fruta Brazo de reina Leche nevada 12	 Mix cuatro estaciones Pepino ensalada Ceviche de mote BUFFET DE FRUTA  Sopa ave de fideos cabellos  Salmon al ciboulette Lentejas guisadas  Arroz perla - verduras asadas  Tomate  Croquetas de atún con arroz  Jalea  Lentejas guisadas  Salmon con arroz  Ens. Fruta Jalea Compota de manzana 13	 Lechuga escarola Ens. Tomate cebollin Coleslaw BUFFET DE FRUTA  Crema de verduras -  Quesadilla choclo queso con huacamole Porotos a la chilena  Arroz - verdura quinoa  Lechuga  Tortillón de queso con espirales  Naranja  Porotos a la chilena  Tortillón queso tomate con  Variedad de fruta Semola con leche con salsa frutilla-helado Macedonia 14
 Mix cuatro estaciones Apio Coleslaw BUFFET DE FRUTA  Crema zapallo italiano  Canelones relleno con queso -choclo Lentejas con arroz  Arroz graneado - quinoa con verduras  Apio  Lazaña napolitana  Yoghurt  Lenteja con arroz  Merluza al jugo con arroz  Ens. Fruta Yoghurt Macedonia 17	 Lechuga escarola Tomate pepino Espinaca huevo rallado BUFFET DE FRUTA  Sopa de carne al huevo  Carnen mongoliana Tortillas de Espárrago  Guiso de verduras- arroz chino  Tomate  Molida con arroz blanco  Platano  Garbanzos con arroz  Tortilla de espárrago con guiso de verduras  Ens. Fruta Queque de chocolate Piñas al jugo 18	 Mix cuatro estaciones Zanahoria rallada jardinera Tomate cilantro BUFFET DE FRUTA  Crema de verduras  Lazaña de papa Omelette de choclo tomate  Arroz con ciboulette Verduras asadas  Choclo  Filetitos de pollo apanado con arroz  Naranja  Chapsui de verdura con arroz graneado  Filetitos de pollo con chapsui de verduras  Ens. Fruta Leche nevada Compota durazno 19	 Lechuga escarola Betarraga con cilantro Zapallo italiano (dressing de mostaza) BUFFET DE FRUTA  Consomé de ave con clara  Pollo bbq Merluza al limón  Quifaros - Arroz Ratatouille  Lechuga escarola  Pollo con quifaros  Queque zanahoria  Lentejas guisadas  Lentejas guisadas  Ens. Fruta Queque zanahoria Compota de pera 20	 Mix cuatro estaciones Pepino ensalada Repollo morado BUFFET DE FRUTA  Crema de espinaca  Pizza napolitana Tortilla de choclo tomate  Arroz Verduras cous cous  Tomate  Pizza de queso  Jalea  Pizza con queso  Pizza celiaca  Ens. Fruta Leche Asada Jalea 21
 Lechuga Tomate choclo Repollo mixto BUFFET DE FRUTA  Crema de verduras  Fideos cabellos con huevo revuelto Tortilla de palmito choclo  Arroz con ciboulette Verduras asadas  Lechuga escarola  Huevo con fideos cabellos asados  Yoghurt  Lentejas guisadas  Arroz con huevo revuelto  Variedad de fruta Yoghurt Macedonia 24	 Lechuga Insalata Betarraga cocida cebolla BUFFET DE FRUTA  Sopa de vacuno  Carne en su salsa Porotos con tallarines  Arroz primavera Verduras cous coua  Apio aceituna  Carne picada con arroz  Naranja  Porotos granados con mazamorra  Verduras con vacuno  Variedad de fruta Rollo gitanno Compota de manzana 25	 Lechuga escarola Poroto verde tomate Pebre de legumbre BUFFET DE FRUTA  Crema de zapallo  Croqueta de atún Charquicán de verduras con huevo  Arroz perla, mostaccioli al perejil Verduras al horno  Choclo  Filetitos de pollo apanado con arroz  Naranja  Chapsui de verdura con arroz graneado  Filetitos de pollo con chapsui de verduras  Ens. Fruta Mousse de chocolate Compota de durazno 26	 Ens. Lechuga Cebiche de porotos negros Repollo morado con cilantro BUFFET DE FRUTA  Consomé de carne  Taco de carne con guacamole Merluza salsa verde  Arroz graneado - bouquetiere de verdurs  Tomate  Carne molida con puré  Queque de vainilla  Omelette de champignon  Bouquetiere de verdura con carne molida  Ens.fruta Jalea Queque de vainilla 27	 Lechuga Pepino ensalada Zanahoria cocida con ciboulette BUFFET DE FRUTA  Crema de tomates  Escalopa de quesoillo con arroz Lentejas guisadas  Arroz israelí Panache de verduras  Lechuga choclo  Escalopa de quesoillo con arroz  Jalea  Lentejas guisadas  Arroz con huevo revuelto  Ens.fruta Suspiro limeño Torta de yoghurt 28
         31				

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.