



**SEK**  
CHILE  
COLEGIO INTERNACIONAL  
INTERNATIONAL SCHOOL

[sekchile.com](http://sekchile.com)

# **MENÚ**

## **SERVICIO DE COMEDOR**

Menú 5° Básico a 4° Medio

# **JUNIO**



		01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES			
		Lechuga / Mix primavera / Pepino		Apio / Choclo / Rucula / Sopa		Lechuga / Betarraga / Coliflor / Tomate			
		Carne al jugo con papas al horno		Salsa Alfredo con fideos		Vacuno mechado con arroz			
		Cerdo con panaché de verduras		Pollo atomatado con quínoa		Pescado con guiso de verduras			
		Tutti fruti natural / Jalea / Fruta natural		Sémola con leche con salsa / jalea / Fruta natural		Macedonia / Jalea / Fruta natural			
		Yogurt		Yogurt 1+1 / Sandwich (2°C)		Barra cereal / Sandwich (EM)			
06 LUNES		07 MARTES		08 MIÉRCOLES		09 JUEVES		10 VIERNES	
Lechuga / Zanahoria hilo / Espinaca		Mix hojas / Pepino / Coliflor / Sopa		Tomate / Zanahoria hilo / Acelga / Lechuga		César / Apio / Acelga / Sopa		Lechuga / Betarraga-cilantro / Zapallo italiano / Tomate	
Pollo arvejado con papas duquesas		Budín de atún con arroz		Tacos mixtos		Salsa italiana con fideos		Lentejas guisadas	
Cazuela de vacuno		Cerdo al jugo con verduras salteadas		Charquicán con huevo		Pollo mongoliano con quínoa		Vacuno mechado con puré	
Yogurt / Jalea / Fruta natural		Tutti Fruti natural / Jalea / Fruta natural		Brazo de reina / Jalea / Fruta natural		Jalea decorada con crema / Leche asada / Fruta natural		Fruta al jugo natural / Jalea / Fruta al jugo	
Cereal Chocapic		Fruta+jugo		Yogurt 1+1		Mizo		Cereal Vivo	
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES		16 JUEVES		17 VIERNES	
Lechuga / Betarraga-perejil / Zanahoria hilo		Mix de hojas / Choclo / Brocoli / Sopa		César / Porotos verdes / Pepino / Zanahoria hilo		Salpicón de verduras / Apio / Espinaca / Sopa		Capresse / Acelga / Zanahoria hilo / Tomate	
Tomaticán con arroz		Pollo al jugo con arroz		Lentejas		Pastel de papa		Festival italiano	
Estofado de ave		Pavo con guiso de zapallo italiano		Tomaticán con fideos		Cerdo al jugo con cus cus		Panacotta / Jalea / Fruta natural	
Sémola con leche y salsa / Jalea / Fruta natural		Macedonia natural / Jalea / Fruta natural		Jalea con yogurt / Jalea / Fruta natural		Queque / Jalea / Fruta natural		Barra cereal / Sandwich (EM)	
Cereal chocapic		Yogurt 1+1		Yogurt		Yogurt 1+1 / Sandwich (2°C)			
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES		23 JUEVES		24 VIERNES	
Lechuga / Zanahoria hilo / Mix primavera		Repollo / Choclo / Lechuga / Sopa		Zanahoria hilo / Coliflor / Zapallo italiano		Lechuga / Chilena / Porotos verdes-palmitos / Sopa		César / Betarraga / Zanahoria hilo / Tomate	
Garbanzos		Tortilla de atún con puré		Croqueta de ave con arroz		Carbonada		Pescado apanado con arroz	
Vacuno en salsa bechamel con fideos		Pavo al jugo con quínoa		Cazuela de vacuno		Cerdo con ratatouille de verduras		Pollo asado con chapsui de verduras	
Suspiro limeño / Jalea / Fruta natural		Jalea con fruta / Jalea / Fruta natural		Colegial / Jalea / Fruta natural		Fruta al jugo natural / Jalea / Fruta natural		Yogurt / Jalea / Fruta natural	
Cereal Vivo		Fruta al jugo / Todos los ciclos)		Yogurt 1+1		Cereal chocapic (Todos los ciclos)		Barra cereal ( Todos los ciclos)	
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES		30 JUEVES			
Vacaciones de invierno		Vacaciones de invierno		Vacaciones de invierno		Vacaciones de invierno			