



SEK

CHILE

COLEGIO INTERNACIONAL
INTERNATIONAL SCHOOL

sekchile.com

MENÚ

SERVICIO DE COMEDOR

Menú 5° Básico a 4° Medio

SEPTIEMBRE



			01 JUEVES		02 VIERNES				
			Lechuga/Betarraga/Repollo		César/Choclo/Pepino				
			Pescado apanado con arroz		Fideos con salsa boloñesa				
			Estofado de vacuno		Pollo al jugo con panaché de verduras				
			Leche asada/Jalea/Fruta natural		Tutti Frutti/Jalea/Fruta natural				
			(2C) Huevo duro+jugo/(EM) Cereal Vivo		(2C) 1+1 / (EM) Huevo duro+jugo				
05 LUNES		06 MARTES		07 MIÉRCOLES		08 JUEVES		09 VIERNES	
Lechuga/Poroto verde/Betarraga		Apio/Choclo/Lechuga		Mix de hojas/Zanahoria hilo/Brocoli		Tomate/Choclo/Poroto verde		Lechuga/Coliflor/Zanahoria hilo	
Pavo al jugo con arroz		Lentejas guisadas		Atún atomatado con fideos		Vacuno al jugo con papas rústicas		Boloñesa de ave con fideos	
Cerdo en salsa de champiñón con puré		Vacuno mechado con arroz		trutto corto de pollo con gratín de papas		Pavo al orégano con quínoa		Charquicán de verduras con huevo	
Jalea/Fruta natural		Tutti Frutti natural/Jalea/Fruta natural		Panacotta/Jalea/Fruta natural		Leche asada/Jalea/Fruta natural		Macedonia/Jalea/Fruta natural	
(2C y EM) Cereal		(2C y EM) Fruta+jugo		(2C y EM) Alfajor		(2C) Sandwich queso/ (EM) Queque		(2C) Queque / (EM) Sandwich queso	
12 LUNES		13 MARTES		14 MIÉRCOLES		15 JUEVES		16 VIERNES	
Lechuga/Mix repollo/Choclo		Salpicón de jamón/Pepino/Betarraga-Cilantro		Zanahoria hilo/Apio/Choclo		Ensalada chilena/Choclo/Lechuga		Feriado	
Tomaticán con fideos		Pescado apanado con arroz		Garbanzos		Menú de Fiestas Patrias			
Cerdo al jugo con ratatouille		Juliana de ave con cus cus		Pollo al jugo con guiso de zapallo italiano		Mote con huesillo/Jalea/Fruta Natural			
Jalea decorada con yogurt		Queque/Jalea/Fruta natural		Macedonia/Jalea/Fruta natural		(2C y EM) Barra cereal+jugo			
(2C y EM) Alfajor		(2C y EM) Fruta+jugo		(2C y EM) Yogurt					
19 LUNES		20 MARTES		21 MIÉRCOLES		22 JUEVES		23 VIERNES	
Feriado		Vacaciones de Fiestas Patrias		Vacaciones de Fiestas Patrias		Vacaciones de Fiestas Patrias		Vacaciones de Fiestas Patrias	
26 LUNES		27 MARTES		28 MIÉRCOLES		29 JUEVES		30 VIERNES	
Lechuga/Apio/Zanahoria hilo		Mix hojas/Choclo/Betarraga		lechuga/Zanahoria hilo/Apio		Salpicón de huevo/Repollo/Tomate		César/Apio/Zanahoria hilo	
Pavo asado con arroz		Salsa Alfredo con fideos		Lentejas		Pescado apanado con papas doradas		Carne mongoliana con fideos	
Vacuno con guiso de verduras		Paella		Tomaticán con arroz pilaf		Cerdo al jugo con cus cus		Pollo al jugo con panaché de verduras	
Leche asada/Jalea/Fruta natural		Tutti frutti natural/Jalea/Fruta natural		Brazo de reina/Jalea/Fruta natural		Jalea decorada con crema/Jalea/Fruta natural		Fruta al jugo natural/Jalea/Fruta natural	
(2C y EM) Cereal Chocapic		(2C y EM) Fruta+jugo		(2C y EM) Yogurt		(2C) Sandwich jamón+jugo/ (EM) Queque		(2C) Queque / (EM) Sandwich jamón+jugo	

Ensalada
 Menú A
 Manú B
 Postre
 Colación