



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

MARZO 2025



03 LUNES		04 MARTES		05 MIÉRCOLES		06 JUEVES		07 VIERNES	
Ensalada chilena/César/Choclo mayo	Ensalada oriental /pepino / Habas	Lechuga/Repollo/Pepino/Habas-Cebolla	Ensalda verde/Zanahoria/Chilena	Salpicón salmón/ Capresse / Pepino					
Pizza napolitana / peperoni	Fideos con salsa Alfredo	Pollo Picado con arroz	Porotos con mazamorra	Pechuga de pollo con puré					
Vacuo a la cacerola con fideos	Hamburguesa de vacuno con cuscús	Pollo asado con arroz zanahoria	Vacuno mechado con fideos al orégano	Croqueta merluza y arroz primavera					
Helado de agua /Jalea/ Fruta natural	Sandía / Jalea/Fruta natural	Frutillas crema/Jalea/Fruta natural	Melón / Jalea / Fruta natural	Mote huesillo/Jalea /Fruta natural					
Postre de leche	Cereal	Fruta	Galletas	1+1					
10 LUNES		11 MARTES		12 MIÉRCOLES		13 JUEVES		14 VIERNES	
Lechuga/Pepino / Brocoli	Ens. César/Zanahoria/Habas	Ens. verde/Porotos verdes/Chilena	Choclo/Lechuga/Pepino	Salpicón huevo/Zanahoria/Ens. Quínoa					
Pollo a la cuernavaca y arroz verde	Vacuno al jugo con papas rústicas	Salmón al jugo con arroz	Fideos con salsa boloñesa	Chapsuí vacuno con arroz chaufán					
Salsa margarita y fideos a la oliva	Cerdo al ajillo con cuscús	Humitas	Porotos con pilco	Chicken pizza					
Frutillas crema/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Uvas/Jalea/Fruta natural	Melón / Jalea / Fruta natural	Queque zanahoria/Jalea/Fruta natural					
Galletas	Cereal	Fruta	(2C) Pan ave mayo+jugo/ (EM) Granola	(2C)Bombas Kuna(EM)Pan ave mayo+jugo					
17 LUNES		18 MARTES		19 MIÉRCOLES		20 JUEVES		21 VIERNES	
Zanahoria/Ens. verde/Chilena	Salpicón huevo/Pepino/Porotos	Lechuga/Ens. Capresse/Porotos negros	Ens. César/Repollo/Pepino	Ens. chilena /Salpicón huevo/Habas					
Carbonada de vacuno	Salsa italiana con fideos al orégano	Tacos de pollo	Garbanzos guisados	Gulash de pollo con tortilla de papa					
Juliana de pollo con arroz perejil	Cerdo al jugo con tortilla verduras	Vacuno salteado con arroz al pesto	Pechuga pollo al jugo y fideos	Paella valediana					
Melón tuna/Jalea /Fruta natural	Tutti frutti/Jalea/Fruta natural	Leche asada/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Torta de durazno/Jalea/Fruta natural					
1+1	Fruta	Bombas kuna	(2C) Huevo duro+jugo (EM) Cereal	(2C)Postre leche/(EM)Huevo duro+jugo					
24 LUNES		25 MARTES		26 MIÉRCOLES		27 JUEVES		28 VIERNES	
Ens. verde/Pepino/Zanahoria	Ens. César/Brocoli/Roma	Ens. oriental/Habas/Zanahoria	Mix 4 hojas/Choclo/Pepino	Salpicón huevo/Ens. quinoa/Chilena					
Lentejas con quinoa parmesanas	Salmón napolitano con arroz	Filetitos de pollo con puré lionesa	Fideos con salsa Alfredo	Chapsuí pollo con arroz pilaf					
Arroz chaufán de pollo	Chapsuí de vacuno con fideos	Lomo cerdo con verduras salteadas	Vacuno en salsa con papas doradas	Humitas					
Jalea con yogurt/Jalea/Fruta natural	Mote huesillo/Jalea/Fruta natural	Panacotta/Jalea/Fruta Natural	Tutti frutti/Jalea/Fruta natural	Brownie/Jalea/Fruta natural					
Galletas	Fruta	Cabritas	(2C)Pan aliado+jugo(EM) Cereal	(2C) Bombas kuna (EM)Pan aliado+jugo					
31 LUNES									
Ens. oriental/Pepino/Zanahoria									
Pollo asado y papas fritas horneadas									
Vacuno a la cacerola con fideos									
Melón/Jalea/ Fruta natural									
1+1									

Ensalada
 Menú A
 Menú B
 Postre
 Colación

Marzo