



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

ABRIL 2025



01 MARTES	02 MIÉRCOLES	03 JUEVES	04 VIERNES
Lechuga / Tomate Pepino / Zanahoria	Ens. verde / Habas / Choclo mayonesa	Salpicón de jamón/ Chilena/Pepino	Mix hojas / Porotos verdes/ Bretona
Lentejas nevadas	Fideos con salsa boloñesa	Juliana de pollo con arroz sésamo	Vacuno al champiñón con puré
Pechuga de pollo con cuscús al curry	Salmón napolitano y papas horneadas	Humitas	Croqueta merluza y fideos al pesto
Macedonia / Jalea / Fruta natural	Jalea con crema Jalea/ Fruta natural	Tutti frutti / Jalea / Futa natural	Colegial / Jalea / Fruta natural
Bombas Kuna	Fruta	(2C) Huevo duro+jugo (EM) Cereal	Galletas

07 LUNES	08 MARTES	09 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Lechuga / Ens. caprese / Betarraga	Mix hojas / Pepino / Brócoli	Ens. César / Chilena / Zanahoria	Ens. verde/ Pepino / Choclo	Salpicón champiñón/Ens.Caprese/habas
Nuggets pescado con papas duquesas	Vacuno a la cacerola con cuscús	Porotos con rienda	Vacuno salteado con arroz perejil	Pollo asado con papas doradas
pechuga de pollo con arroz pilaf	Cerdo a la chilena y fideos al oliva	Pechuga de pollo con puré	Cerdo asado con pastelera de choclo	Salsa Alfredo con fideos
Mandarina / Jalea / Fruta natural	Macedonia / Jalea / Fruta natural	Jalea con yogurt/Jalea/Fruta natural	Tutti frutti/ Jalea / Fruta natural	Arroz co leche /Jalea /Fruta natural
Galletas	Cereal	Fruta	(2C) Pan ave mayo+jugo (EM) Cabritas	(2C)Bombas Kuna(EM)Pan ave mayo+jugo

14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Ens. oriental/ Pepino/ Betarraga	Mix 4 hojas /Chilena / Ens. Quinoa	Ens. César / Pepino /Choclo mayonesa	Feriado religioso	Feriado religioso
Ajiaco de vacuno	Garbanzos guisados con quinoa	Salsa atomatada de atún con fideos		
Fideos con salsa margarita	Filetitos de pollo con cuscús	Vacuno mechado co papas rústicas		
Naranja / Jalea / Fruta natural	Macedonia / Jalea / Fruta natural	Brazo de reina Jalea /Fruta natural		
1+1	Galletas	Fruta		

21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Ens. verde/ Pepino / Ens. Quinoa	Ens. César / Chilena / Betarraga	Ens. Oriental / Pepino / Habas	Mix 4 hojas / Caprese/Porotos verdes	Salpicón huevo/Pepino /Choclo
Lentejas al curry con arroz pilaf	vacuno mechado con puré	Pollo asado con arroz	Fideos con salsa Alfredo	Ají de gallina con arroz al perejil
salsa bontoux con fideos	Cerdo al jugo con cuscús	Lasaña boloñesa	Cerdo al ajillo y tortilla verduras	Salmón con papas doradas
Jalea con crema/Jalea /Fruta natural	Tutti frutti / Jalea / Fruta natural	Panacotta / Jalea / Fruta natural	Macedonia / Jalea / Fruta natural	Flan con salsa/Jalea/Fruta natural
Postre de leche	Cabritas	Fruta+jugo	Cereal	Queque+jugo

28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES
Zanahoria / Caprese/ Ens. Oriental	Salpicón huevo/Bretona/Pepino queso	Lechuga / Chilena / Ens. Quinoa
Charquicán de verduras con huevo	Salsa italiana con fideos	Pizza napolitana
pechuga de pollo al jugo con arroz	Varitas de salmón con puré	Chapsuí de pollo con arroz
Naranja / Jalea / Fruta natural	Tutti frutti / Jalea / Fruta natural	Helado agua / Jalea / Fruta natural
1+1	Galletas	Granola cacao

