



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

OCTUBRE 2025



Octubre

01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES	
Lechuga/Pepino/ Chilena		Lechuga/Betarraga/Choclo		Lechuga/Zanahoria/Mix repollo	
Pescado apanado co arroz perejil		Porotos con riendas		Juliana de vacuno con puré	
Vacuno mechado cuscús al pimentón		Pechuga de pollo al jugo con fideos		Cerdo al jugo con arroz sol	
Macedonia/Jalea/Fruta natural		Jalea con crema/Jalea/Fruta natural		Leche asada/Jalea/Fruta natural	
Fruta		(2C) Pan pasta pollo (EM) 1+1		(2C) 1+1 (EM) Pan pasta pollo	
06 LUNES		07 MARTES		08 MIÉRCOLES	
Lechuga/Huevo duro/Apio/Arvejititas		Mix 4 hojas/Choclo/Betarraga		Lechuga/Mix primavera/Tomate	
Pechuga de pollo al jugo con arroz		Garbanzos		Salmón con papas duquesa	
Emincé de cerdo con quinoa		Salsa italiana con spaguetti		Juliana de pollo con arroz verde	
Jalea con fruta/Jalea/Fruta natural		Mecedonia/Jalea/Fruta natural		Brazo de reina/Jalea/Fruta natural	
Barra cereal chocolate		82C) cereal Vivo(EM) Yogurt		Huevo duro+jugo	
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES	
Lechuga/Betarraga/Apio		Lechuga/Bretona/Choclo		Salpicón de huevo/Porotos/Repollo	
Salsa boloñesa con fideos		Lentejas nevadas		Vacuno a la cacerola con fideos	
Juliana de pollo con quinoa		Pechuga de pollo arvejado con arroz		Cerdo al jugo con papas doradas	
Yogurt/Jalea/Fruta natural		Queque/Jalea/Fruta natural		Macedonia/Jalea/Fruta natural	
Fruta		Barra de cereal		(2C) Sandwich pollo (EM) Bombas maní	
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES	
Mix 4 hojas/Porotos verdes/Pepino		Lechuga/Choclo/Apio-Pimentón		Salpicón/Zanahoria/Arvejas-Cebolla	
Vacuno braseado con cuscús		Slsa italiana con fideos		Tacos de pollo	
Cerdo al jugo con arroz sésamo		Salmón con arroz árabe		Pechuga de pollo BBQ con quinoa	
Queque zanahoria/Jalea/Fruta natural		Jalea/Fruta natural		Macedonia/Jalea/Fruta natural	
Yogurt		Fruta		Galletas anillo chocolate	
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES	
Lechuga/Repollo/Betarraga		Lechuga/Apio/Coliflor		Salpicón/Pepino/Mix primavera	
Vacuno mechado con arroz baltimore		Lentejas con queso rallado		Salsa boloñesa con fideos	
Cerdo al jugo con espirales		Goulash de pollo con papas doradas		Cerdo al jugo con arroz verde	
Panacotta/Jalea/Fruta natural		Brazo de reina/Jalea/Fruta natural		Macedonia/Jalea/Fruta natural	
(2C) Flan salsa chocolate (EM) 1+1		Cereal Vivo Check		Fruta	
30 JUEVES		31 VIERNES			
Lechuga/Capresse/zapallo italiano					
Salmón napolitano con cuscús					
Pechuga de pollo con quinoa					
Mote y huesillo/Jalea/Fruta natural					
(2C) 1+1 (EM) Flan con salsa					