



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

NOVIEMBRE 2025



03 LUNES	04 MARTES	05 MIÉRCOLES	06 JUEVES	07 VIERNES
Apio/Arvejitas-Cebolla/Lechuga	Lechuga/Choclo/Betarraga	Lechuga/Capresse/Habas-Cebolla	Mix 4 estaciones/Zanahoria/Coliflor	Lechuga/Porotos verdes/Chilena
Salsa italiana con spaguetti	Salmón napolitano con arroz	Porotos con riendas	Pechuga de pollo con cuscús	Tomaticán con arroz
Pechuga de pollo con papas doradas	Vacuno saltado con quinoa	Juliana de pollo con puré	Salsa bontoux con fideos al oliva	Cerdo al jugo con papas doradas
Yogurt/Jalea/Fruta natural	Queque/Jalea/Fruta natural	Arroz con leche/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Jalea con crema/Jalea/Fruta natural
Flan con salsa	Yogurt	Cereal Vivo check	Fruta	1+1
10 LUNES	11 MARTES	12 MIÉRCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
Lechuga/Betarraga/Repollo	Lechuga/Choclo-Apio/Pepino	Salpicón jamón/Arvejas/Zanahoria	Lechuga/Porotos verdes/Chilena	Lechuga/Brócoli/Betarraga
Juliana de vacuno con mostaccioli	Garbanzos guisados	Pechuga de pollo con puré	Salsa Alfredo con spaguetti	Filetitos de pollo y papas duquesas
Chapsuí de cerdo con arroz sésamo	Albóndigas atomatadas con quinoa	Carbonada de vacuno	Vacuno Saltado con cuscús	Guiso zapallo italiano con arroz
Jalea con yogurt/Jalea/Fruta natural	Brazo de reina/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Mote y huesillo/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Barra cereal	Fruta	Bomba maní	Galletas anillo en línea	Flan con salsa caramelo
17 LUNES	18 MARTES	19 MIÉRCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
Lechuga/Apio/Tomate	Lechuga/Zanahoria/Choclo	Salpicón huevo/Repollo/Coliflor	Lechuga/Bretona/Chilena	Lechuga/Pepino/Betarraga
Salsa boloñesa con espirales	Lentejas guisadas	Vacuno con papas doradas	Pescado apanado con arroz	Pollo asado con cuscús
Pechuga de pollo con quinoa	Juliana de vacuno con puré	Chuleta de cerdo y panaché verduras	Vacuno al jugo y verduras salteadas	Chuleta de cerdo con arroz
Macedonia/Jalea/Fruta natural	Leche asada/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Queque/Jalea/Fruta natural	Panacotta/Jalea/Fruta natural
Yogurt	Fruta	1+1	Barra cereal	Arroz con leche
24 LUNES	25 MARTES	26 MIÉRCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
Lechuga/Apio/Betarraga	Mix 4 hojas/Porotos verdes/Repollo	Lechuga/Pepino/Choclo	Salpicón champiñón/Betarraga/Brócoli	Lechuga/Chilena/Pepino
Pechuga de pollo con arroz	Pescado apanado co puré	Lasaña boloñesa	Porotos con pilco	Guiso de zapallo italiano con arroz
Carbonada de vacuno	Cerdo a la chilena con fideos	Juliana de pollo con cuscús	Vacuno al jugo con fideos	Pechuga de pollo con quinoa
Panacotta/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Colegial/Jalea/Fruta natural	Jalea con crema/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Barra de cereal	Cereal Vivo check	(2C) 1+1 (EM) Fruta	(2C) Sandwich aliado-jugo (EM) Flan	(2C) Cereal (EM) Sandwich aliado-jugo