



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

JUNIO 2026



01 LUNES		02 MARTES		03 MIÉRCOLES		04 JUEVES		05 VIERNES	
Lechuga/Pepino/Betarraga	Sopa/Lechuga/Repollo/Apio-Aceituna	Lechuga/Zanahoria/Choclo	Sopa/Lechuga//Coliflor/Tomate	Lechuga/Bretona/Brócoli					
Salmón napolitano con arroz	Cubos de pollo con cuscús	Garbanzos guisados	Salsa boloñesa con spaguettis	Trutro de pollo asado con papas					
Estofado de ave	Tiritas de vacuno al jugo con arroz	Bastones de cerdo con papas doradas	Carbonada de pollo	Cubos de pollo arvejado con quinoa					
Yogurt/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Queque/Jalea/Fruta natural	Mandarinas/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural					
Barra de cereal	Yogurt	Fruta	(2C) Galletón (EM) Cereal Vivo	(2C) Cereal Vivo (EM) Galletón					
08 LUNES		09 MARTES		10 MIÉRCOLES		11 JUEVES		12 VIERNES	
Lechuga/Betarraga/Zanahoria	Mix 4 hojas/Choclo/Zapallo italiano	Salpicón champiñón/Zanahoria/Arvejas	Sopa/Lechuga/Pepino/Porotos verdes	Lechuga/Apio-Aceitunas/Betarraga					
Lentejas parmesanas	Tiritas de pollo con cuscús	Lasaña boloñesa	Pescado apanado con arroz	Filetitos de pollo apanado con papas					
Cubos de cerdo con papas doradas	Albóndigas atomatadas con puré	Carbonada de pollo	Cubos de vacuno saltado con quinoa	Tiras de cerdo Pekín con fideos					
Jalea con crema/Jalea/Fruta natural	Panacotta/Jalea/Fruta natural	Brazo de reina/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural					
Cereal hojuelas de maíz	Fruta natural	Fruta natural	(2C) Queque (EM) Yogurt	(2C) Cereal Vivo (EM) Queque					
15 LUNES		16 MARTES		17 MIÉRCOLES		18 JUEVES		19 VIERNES	
Lechuga/Brócoli/Betarraga	Sopa/Salpicón champiñón//Coliflor	Lechuga/Porotos verdes/Repollo	Sopa/Lechuga/Apio/Tomate	Lechuga/Choclo/Pepino					
Cubos de pollo arvejado con arroz	Cubos de vacuno con puré	Lentejas con huevo	Budín atún con arroz	Tacos de pollo-queso					
Estofado de vacuno	Trutro de pollo asado con fideos	Juliana de pollo con cuscús	Salsa boloñesa con fideos	Tiras de cerdo BBQ con quinoa					
Panacotta/Jalea/Fruta natural	Plátano con jugo naranja/Jalea/Fruta	Compota manzana/Fruta natural/Jalea	Colegial/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural					
Cereal Vivo	Yogurt	(2C) Barra cereal (EM) Fruta natural	(2C) Sandwich (EM) Barra cereal	Bomba maní					
22 LUNES		23 MARTES		24 MIÉRCOLES		25 JUEVES		26 VIERNES	
Lechuga/Brócoli/Pepino	Sopa/Mix 4 hojas/Apio	Lechuga/Pepino/Habas-Cebolla	Sopa/Mix 4 estaciones/Repollo	Salpicón huevo/Betarraga/papas mayo					
Garbanzos guisados	Cubos de pollo con arroz pimentón	Pastel de papa	Pescado apanado con arroz	As de vacuno mechado con papas					
Albóndigas atomatadas con spaguetti	Cubos de cerdo teriyaki con cuscús	Salsa Alfredo con fideos	Carbonada de vacuno	Cubos de pollo al jugo con quinoa					
Sémola con leche/Jalea/Fruta natural	Mote - huesillo/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Queque/Jalea/Fruta natural	Helado/jalea/Fruta natural					
Cereal Vivo	Fruta natural	Yogurt	(2C) Panqueques (EM) Chocapic	(2C9) Chocapic (EM) Panqueques					
29 LUNES		30 MARTES							
Vacaciones de invierno		Vacaciones de invierno							