



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

JULIO 2026



Julio

		01 MIÉRCOLES	02 JUEVES	03 VIERNES
		Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
06 LUNES	07 MARTES	08 MIÉRCOLES	09 JUEVES	10 VIERNES
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Lechuga/Brócoli/Apio	Salpicón champiñón/Repollo/Zanahoria	Lechuga/Poroto verde/Betarraga	Mix 4 hojas/Zapallo italiano/Tomate	Lechuga/Coliflor/Pepinoo
Cubos de pollo arvejados con arroz	Lentejas nevadas	Salsa Alfredo con mostaccioli	Salmón a las finas hierbas con puré	Tacos de vacuno
Salsa boloñesa con espirales	Chapsuí vacuno con puré de papas	Cubos de pollo con arroz pimentón	Tiras de cerdo BBQ con cuscús	Carbonada de pollo
Yogurt/Jalea/Fruta natural	Leche asada/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Brazo de reina/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Galletas	(2°C) Yogurt (EM) Barra cereal	Fruta natural	(2°C) Queque (EM) Yogurt	2°C Cereal Vivo (EM) Queque
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Lechuga/Brócoli/Pepino	Mix 4 hojas/Poroto verde/Apio	Lechuga/Pepino/Habas con cebolla	Mix 4 estaciones/Bretona/Repollo	Salpicón huevo/Betarraga/Papas mayo
Garbanzos guisados	Budín de atún con arroz árabe	Carbonada de pollo	Cubos de vacuno con fideos	Filetitos de pollo con papas fritas
Albóndigas atomatadas con spaguetti	Pollo saltado con cuscús	Cubos de cerdo con arroz al perejil	Cubos de pollo con papas doradas	Tiras de cerdo al jugo con quinoa
Jalea con crema/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Queque zanahoria/Jalea/Fruta natural	Plátano naranja/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Cereal Vivo	Yogurt	(2°C) Barra cereal (EM) Fruta natural	(2°C) Galletón (EM) Barra cereal	(2°C) Bomba maní (EM) Galletón