



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

AGOSTO 2026



03 LUNES	04 MARTES	05 MIÉRCOLES	06 JUEVES	07 VIERNES
Lechuga/Choclo/Arvejititas-Cebolla	Sopa/Lechuga/Mix primavera/Apio	Salpicón/Coliflor/Betarraga	Crema zapallo/Lechuga/Brócoli/Pepino	Mix 4 hojas/Habas/Chilena
Garbanzos guisados	Salsa boloñesa con spaguettis	Salmón con arroz	Cubos de pollo con cuscús	Sandwich cheese burger/ papas fritas
Cubos de cerdo con quifaros	Pollo salteado con quinoa	Cubos de vacuno champiñón con puré	Estofado de vacuno	Ragout de cerdo con arroz
Yogurt/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Jalea con crema/Jalea/Fruta natural	Jalea con crema/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Barra de cereal	Leche chocolate	Fruta	(2C) Panqueques (EM) Cereal Vivo	Colación especial día de la niñez
10 LUNES	11 MARTES	12 MIÉRCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
Lechuga/Betarraga/Choclo	Sopa/Lechuga/pepino/Tomate	Lechuga/Arvejas/Zanahoria	Crema verduras/Salpicón atún/Tomate	Lechuga/Mix primavera/Betarraga
Cubos de pollo al jugo con arroz	Lentejas parmesanas	Pastel de papa	Tomaticán con arroz perla	Filetitos de pollo con papas fritas
Tiras de vacuno braseado con papas	Salsa italiana con espirales	ChapsuÍ de aver con arroz verde	Cubos de cerdo BBQ con quinoa	Carbonada de ave
Jalea con crema/Jalea/Fruta natural	Brazo de reina/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Plátano/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Cereal hojuelas de maíz	Barra de cereal	Fruta natural	(2C) Queque (EM) 1+1	(2C) Cereal Vivo (EM) Queque
17 LUNES	18 MARTES	19 MIÉRCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
Lechuga/pepino/Betarraga	Sopa vacuno/Salpicón huevo/Repollo	lechuga/Apio/Coliflor	Crema verduras/Mix 4 hojas/Arvejas	Lechuga/Pepino/Bretona
Lentejas nevadas	Pollo saltado con arroz	Lasaña boloñesa	Pescado apanado con cuscús	Nuggets de pollo con papas doradas
Cubos de pollo al ajillo y quifaros	Estofado de vacuno	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Tiras de cerdo al jugo con arroz	Cubos de cerdo BBQ con cuscús
Yogurt/Jalea/Fruta natural	Queque/Jalea/Fruta natural	(2C) Barra cereal (EM) Fruta natural	Panacotta/Jalea/fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Cereal Vivo	1+1		(2C) Sandwich (EM) Barra cereal	(2C) Bomba maní (EM) Sandwich
24 LUNES	25 MARTES	26 MIÉRCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
Lechuga/Zanahoria/Habas	Sopa/Mix 4 estaciones/Coliflor	Mix 4 hojas/Brócoli/Tomate	Sopa pollo/Lechuga/Bretona/Betarraga	Salpicón champiñón/Apio/Arvejas
Tiras de pollo estragón con puré	Salsa Alfredo con fideos	Garbanzos guisados	Filetitos de pescado con arroz	Tacos de pollo
Cubos de cerdo Pekín con arroz	Juliana de vacuno con papas doradas	Cubos de pollo saltado con quinoa	Vacuno mongoliano con cuscús	Cerdo al ajillo con fettuccini
jalea con crema/Jalea/ Fruta natural	Colegial/Jalea/Fruta natural	Macedonia/Jalea/Fruta natural	Leche asada/Jalea/Fruta natural	Helado/Jalea/Fruta natural
Cereal Vivo	Fruta natural	Yogurt	(2C) Galletones (EM) Chocapic	(2C) Chocapic (EM) Galletones
31 LUNES				
Lechuga/Zanahoria/Coliflor				
Ajiaco de vacuno				
Croqueta de salmón con arroz				
Panacotta/Jalea/Fruta natural				