

SEK CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

5° a 4° Medio

NOVIEMBRE 2026

Noviembre

02 LUNES	03 MARTES	04 MIÉRCOLES	05 JUEVES	06 VIERNES
Lechuga/Chacarera/Betarraga	Mix 4 hojas/Repollo/Tomate	Lechuga/Apio/Choclo-Mayo	Lechuga/Chilena/Habas	Lechuga/Brócoli/Bretona
Dados de pollo arvejados con arroz	Lentejas guisadas	Salmón napolitano con puré	Salsa boloñesa con fideos	Filetitos de pollo con papas fritas
Cubos de cerdo BBQ con cuscús	Cubos de pollo champiñón con fideos	Vacuno mongoliano con quinoa	Tiras de cerdo al ajillo con arroz	Estofado de vacuno
Yogurt/Fruta natural/Jalea	Queque/Fruta natural/Jalea	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Plátano/Fruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
(2C) Barra cereal (EM) 1+1	Yogurt	(2C) 1+1 (EM) Cereal Vivo check	(2C) Galletón (EM) Fruta	(2C) Cereal chocolate (EM) Galletón
09 LUNES	**10 MARTES**	**11 MIÉRCOLES**	**12 JUEVES**	**13 VIERNES**
Lechuga/Habas/Tomate	Lechuga/Apio/Betarraga	lechuga/Pepino/Choclo-Mayo	Lechuga/Chilena/Coleslaw	Lechuga/Betarraga/Arvejas-Cebolla
Salsa boloñesa y corbatas al perejil	Trutro de pollo asado con arroz	Pastel de papa	Merluza apanada con cuscús primavera	Hamburguesa queso con papas fritas
Juliana de pollo con verduras	Cubos de cerdo BBQ con puré	Garbanzos guisados	Humitas	Pollo saltado con arroz chaufán
Jalea con crema/Fruta natural/Jalea	Tarta de yogurt/Fruta natural/Jalea	Panacotta/Fruta natural/Jalea	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
Cereal hojuelas de maíz	Fruta	Bomba maní	(2C) Queque (EM) Barra cereal	(2C) Leche chocolate (EM) Queque
16 LUNES	**17 MARTES**	**18 MIÉRCOLES**	**19 JUEVES**	**20 VIERNES**
Lechuga/Poroto verde/Coliflor	Lechuga/Choclo-Pimentón/Apio	Lechuga/Chilena/Betarraga	César/Brócoli-Pimentón/Pepino	Lechuga/Habas-Cebolla/Apio
Salmón cancato con arroz	Cubos de vacuno con cuscús	Lentejas nevadas	Albóndigas atomatada con mostaccioli	Tacos de pollo
Cubos de cerdo con spaguetti	Cubos de pollo con papas doradas	Vacuno saltado con puré	Arroz chaufa (Vacuno-Pollo)	Carne mongoliana con quínoa sésamo
Jalea con crema/Fruta natural/Jalea	Leche asada/Fruta natural/Jalea	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Brazo de reina/Fruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
(2C) Yogurt (EM) Cabritas	(2C) Cabritas (EM) Barra cereal	Fruta	Ceral Vivo check	(2C) Sandwich aliado (EM) Huevo duro
23 LUNES	**24 MARTES**	**25 MIÉRCOLES**	**26 JUEVES**	**27 VIERNES**
Lechuga/Betarraga/Choclo-Pimentón	Lechuga/Pepino-Zanahoria/Bretona	Lechuga/Arvejas-Cebolla/Zanahoria	César/Mix primavera/Tomate	Lechuga/Brócoli/Betarraga
Cubos de pollo teriyaki con arroz	Pescado apanado con puré	Lasaña boloñesa	Garbanzos guisados	Trutro de pollo asado con puré
Tiras de vacuno con papas a la oliva	Cubos de cerdo provenzal con cuscús	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Cubos de pollo mongoliano con arroz	Salsa Alfredo con cavatappi
Jalea con crema/Fruta natural/Jalea	Brazo de reina/Fruta natural/Jalea	Fruta	Plátano/Gruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
Yogurt	Barra de cereal		(2C) Panqueques (EM) Leche chocolate	(2C) Cereal hojuelas (EM) Panqueques

30 LUNES
Lechuga/Zanahoria/Porotos verdes
Croqueta de pollo con papas duquesas
Cubos de vacuno asado con papas
Plátano/ Fruta natural/Jalea
Barra cereal

Ensalada | Menú A | Menú B | Postre | Colación