



SEK
CHILE
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
5° a 4° Medio

OCTUBRE 2026



Octubre

01 JUEVES	02 VIERNES
Lechuga/Brócoli/Pepino	Lechuga/Habas/Apió
Garbanzos guisados	Filetitos de pollo y papas fritas
Albondigas atomatadas y mostaccioli	Ragout de cerdo y arroz ciboulette
Panacotta/Fruta Natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
(2C) Sandwich (EM) Barra de cereal	(2C)Cereal hojuelas(EM)Sandwich

05 LUNES	06 MARTES	07 MIÉRCOLES	08 JUEVES	09 VIERNES
Lechuga/Betarraga/Choclo	Lechuga/Pepino/Apió	Lechuga/Bretona/Zanahoria	Lechuga/Zapallo italiano/Tomate	Lechuga/Repollo/Arvejas
Cubos de pollo teriyaki con fideos	Lentejas parmesanas	Pastel de papa	Salmón mediterráneo con arroz	Cubos de carne asada y papas fritas
Cubos de vacuno braseado y cuscús	Tiras de cerdo provenzal con puré	Pollo mongoliano con arroz sésamo	Cubos de pollo al orégano con quinoa	Estofado de pollo
Yogurt/Fruta natural/Jalea	Leche asada/Fruta natural/Jalea	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Plátano con jugo/Fruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
Bombas kuna maní	1+1	Fruta	(2C) Queque (EM) Barra cereal	(2C) Cereal (EM) Queque
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
Feriado	Lechuga/Repollo/Tomate	Lechuga/Apió/Coliflor	Lechuga/Pepino/Bretona	Día no lectivo
	Lentejas nevadas	Lasaña boloñesa	Tacos de pollo con salsa de tomate.	
	Cubos de cerdo al jugo y arroz	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Vacuno al jugo con quinoa	
	Jalea con crema/Fruta natural/Jalea	(2C) Barra de cereal (EM) 1+1	Helado/Fruta natural/Jalea	
	(2C) 1+1 (EM) Barra de cereal		(2C) Galletón (EM) Mizzo chocolate	
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Lechuga/Zanahoria/Repollo	Lechuga/Tomate/Apió	Lechuga/Brócoli/Zanahoria	Lechuga/Bretona/Betarraga	Salpicón champiñón/Choclo/Arvejas
Escalopa kayser con arroz pilaf	Salsa boloñesa con fideos	Garbanzos guisados	Arroz chaufa 2 carnes	Trutro de pollo asado y papas fritas
Cubos de pollo teriyaki con papas	Humitas	Tiras de vacuno BBQ con cuscús	Salmón a las finas hierbas con puré	Cubos de cerdo al ajillo y fetuccini
Jalea con crema/Fruta natural/Jalea	Plátano con jugo/Fruta natural/Jalea	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Queque/Fruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
Yogurt	Cabritas tradicionales	Fruta	(2C) Sandwich (EM) 1+1	(2C) 1+1 (EM) Sandwich
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Lechuga/Betarraga/Coliflor	Lechuga-Huevo/Chilena/Apió	Lechuga/Mix primavera/Pepino	Lechuga/Coliflor/Tomate	Lechuga/Zanahoria/Choclo mayo
Lentejas parmesanas	Cubos de carne asada con cuscús	Salsa boloñesa con fideos	Pescado apanado con arroz sol	Sandwich hamburguesa y papas fritas
Cubos de cerdo al ajillo con papas	Humitas	Pollo saltado con quinoa	Cubos de vacuno BBQ con verduras	Cerdo saltado con cuscús
Yogurt/Fruta natural/Jalea	Leche asada/Fruta natural/Jalea	Macedonia/Fruta natural/Jalea	Brazo de reina/Fruta natural/Jalea	Helado/Fruta natural/Jalea
Barra de cereal	Fruta	(2C) 1+1 (EM) Yogurt	(2C) Panqueques	(2C) Yogurt (EM) Panqueques