



SEK
ECUADOR
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

SEPTIEMBRE 2025



01 LUNES		02 MARTES		03 MIÉRCOLES		04 JUEVES		05 VIERNES	
Sopa de fideo		Sopa de bolas de verde		Aguado de carne		Crema de vegetales y crotones de pan		Empanada de morocho	
Pollo BBQ / Tilapia al limón		Carne colorada / Ambateñito		Fetuccini de cerdo / Lomo napolitano		Milanesa de pollo /Mariscos apanados		Parrillada de res o pollo / chorizo	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Chips de camote,papa,yuca Patacones		Mote pillo / Tortilla de papa		Pan de ajo / Croqueta de quinua		Menestra de frejol / Majado de verde		Maduro / Papa en salsa de queso	
5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección	
Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox	
Carlota rusa / fruta		Brownie / fruta		Orejitas / fruta		Mousse de maracuyá / fruta		Jugo de tamarindo	
08 LUNES		09 MARTES		10 MIÉRCOLES		11 JUEVES		12 VIERNES	
Sopa de arroz de cebada		Sopa de berros espinaca		Sancocho blanco		Causa limeña		Crema de coliflor con papa chips	
Lomo a la pimienta / Pernil criollo		Pollo jardinera / Salón a la mostaza		Cerdo / Spaghetti boloñesa		Pechuga de pollo / ilapia al limón		Medallón pavo / Cerdo en salsa BBQ	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Arepá de maíz / Menestra de lenteja		Rollito primavera / Maduro al horno		Patatas bravas / Gissini parmesano		Muchín de yuca / Chifles		Soufflé de choclo / Fideo macarrón	
5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección	
Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox	
Buñuelos de miel / fruta		Torta de chocolate / fruta		Torta 3 leches / fruta		Torta de maqueño / fruta		Mousse de mango / fruta	
15 LUNES		16 MARTES		17 MIÉRCOLES		18 JUEVES		19 VIERNES	
Ají de carne		Sopa de bolas de verde		Sopa de lenteja		Crema de apio canguil		Dedito de queso	
Pollo BBQ / Lomo al chimichurri		Cerdo a la plancha /Pescado al limón		Pavo desmechado / Lomo napolitano		Pollo acuyado / Chuleta a la plancha		Espagueti Alfredo/Camarones apanados	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Chips de camote / Puré de papa		Onions rings / Maduro al horno		Choclo frito / Croqueta de quinua		Papa en salsa de queso /Wantán frito		Pan de ajo / Majado de verde	
5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección	
Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox	
Volteado de guineo / fruta		Muffin de nuez y coco / fruta		Mil hoja de manjar / fruta		Torta de zanahoria / fruta		Torta marmoleada / fruta	
22 LUNES		23 MARTES		24 MIÉRCOLES		25 JUEVES		26 VIERNES	
Sopa Juliana		Locro de papa queso		Sancocho blanco		Sopa de arroz de cebada		Encebollado	
Hamburguesa / Chuleta		Pollo / Salón a la mostaza		Chop suey de cerdo / Tilapia		Pechuga al chimichurri / Lasaña		Ceviche mixto / Fritada	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Papa francesa / Menestra de lenteja		Arepá / Croqueta de acelga y quinua		Grissini parmesano / Chifles		Maduro acaramelado / Pan de ajo		Canguil,chifles,tostado,Mote	
5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección		5 opciones a su elección	
Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox	
Gelatina de frambuesa / fruta		Aplanchado / fruta		Enrollado de frutas / fruta		Galleta de quinua / fruta		Strudell de piña / fruta	
29 LUNES		30 MARTES		Septiembre					
Sopa de carne verduras		Crema de tomate con crotones de pan							
Pollo a la jardinera / Tilapia		Lomo cantones / Chuleta chimichurri							
Arroz blanco		Arroz blanco							
Fideo tornillo salteado / Wantán		Croqueta de papa /Menestra de frejol							
5 opciones a su elección		5 opciones a su elección							
Jugo de temporada / bebida detox		Jugo de temporada / bebida detox							
Pristiños con miel / fruta		Chessecake de oreo / fruta							