



**SEK**  
ECUADOR  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MENÚ

## Servicio de comedor

OCTUBRE 2025



# Octubre

|                                      |  | 01 MIÉRCOLES                         |  | 02 JUEVES                            |  | 03 VIERNES                          |  |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
|                                      |  | Sopa de menestrón                    |  | Caldo de costilla                    |  | Empanada de verde con queso         |  |
|                                      |  | Bistec criollo / Chaulafán           |  | Cariucho de pollo / Cesina           |  | Chimichanga / Burrito de res        |  |
|                                      |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Ronditos                            |  |
|                                      |  | Majado de verde / Maduro frito       |  | Papa con salsa de maní / Mote pillo  |  | 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     |  | Cheese cake new york / fruta        |  |
|                                      |  | Torta príncipe / fruta               |  | Buñuelos de miel / fruta             |  |                                     |  |
| 06 LUNES                             |  | 07 MARTES                            |  | 08 MIÉRCOLES                         |  | 09 JUEVES                           |  |
| Sopa de arroz de cebada              |  | Crema de zapallo con papa fosforo    |  | Sopa de trigo con queso              |  | Crema berros con canguil            |  |
| Lomo al chimichurri / Pollo          |  | Tilapia apanada / Albóndigas         |  | Pernil / Pechuga de pollo            |  | Ropa vieja / Chicharrón de pescado  |  |
| Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                        |  |
| Bastones de yuca / Arepa blanca      |  | Menestra de lenteja / Spaguetti      |  | Rollito primavera / Papa salteada    |  | Arepa de maíz / Chifles             |  |
| 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    |  |
| Torta inglés / fruta                 |  | Pie de piña / fruta                  |  | Muffin con chocolate / fruta         |  | Torta selva blanca / fruta          |  |
| Suspiro con chocolate / fruta        |  |                                      |  |                                      |  |                                     |  |
| 13 LUNES                             |  | 14 MARTES                            |  | 15 MIÉRCOLES                         |  | 16 JUEVES                           |  |
| Repe lojano                          |  | Caldo de pata                        |  | Sopa de chifles                      |  | Sopa de cabello de Ángel            |  |
| Pollo BBQ / Mariscos apanados        |  | Hamburguesa / Spaguetti Alfredo      |  | Cerdo en salsa teriyaki / Lomo       |  | Camarón apanado Atún parmentier     |  |
| Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                        |  |
| Croqueta de quinua / Menestra        |  | Puré de papa / Pan de ajo            |  | Chips de papa,yuca,camote, Choclo    |  | Majado de verde Wantán frito        |  |
| 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    |  |
| Torta de cajeta / fruta              |  | Aplanchado / fruta                   |  | Cheese cake de oreo / fruta          |  | Bohemio / fruta                     |  |
| Papa chaucha / maduro                |  |                                      |  |                                      |  |                                     |  |
| 20 LUNES                             |  | 21 MARTES                            |  | 22 MIÉRCOLES                         |  | 23 JUEVES                           |  |
| Sopa de bolas de maíz                |  | Crema de brócoli con crotones de pan |  | Consomé brunoise                     |  | Sopa azteca                         |  |
| Pollo a la americana / Tilapia       |  | Lomo cantones / Chop suey            |  | Ambateñito / Lasaña de carne         |  | Chimichangas / Chuleta a la plancha |  |
| Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                        |  |
| Fideo tornillo salteado / Chifles    |  | Souffle / Rollito primavera          |  | Tortilla de papa / Pan de ajo        |  | Ronditos / Menestra de lenteja      |  |
| 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    |  |
| Bastones de maní y chocolate / fruta |  | Volteado de piña / fruta             |  | Torta de frutas confitadas / fruta   |  | Tiramisú / fruta                    |  |
| Cheese cake de mora / fruta          |  |                                      |  |                                      |  |                                     |  |
| 27 LUNES                             |  | 28 MARTES                            |  | 29 MIÉRCOLES                         |  | 30 JUEVES                           |  |
| Sancocho blanco                      |  | Sopa de trigo con queso              |  | Crema de zanahoria canguil           |  | Encebollado                         |  |
| Lomo en salsa / Medallón de pavo     |  | Pollo al horno / Hamburguesa         |  | Costillas de cerdo / Atún a la madre |  | Pechuga de pollo al pesto / Tilapia |  |
| Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                         |  | Arroz blanco                        |  |
| Wantán frito / Papa duquesa          |  | Choclo frito / Mote pillo            |  | Onions rings / Maduro frito          |  | Chips papa, yuca, camote, Majado    |  |
| 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    |  |
| Torta de nuez / fruta                |  | Brownie / fruta                      |  | Pristiños con miel / fruta           |  | Torta de guineo con naranja / fruta |  |
| Gelatina de limón / fruta            |  |                                      |  |                                      |  |                                     |  |