



SEK
ECUADOR
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

ENERO 2026



Enero

			01 JUEVES		02 VIERNES				
			Feriado Año Nuevo		Feriado Año Nuevo				
05 LUNES		06 MARTES		07 MIÉRCOLES		08 JUEVES		09 VIERNES	
Vacación Año Nuevo		Vacación Año Nuevo		Aguado de carne	Caldo de costilla		Empanada de maíz		
				Milanesa pollo / Enrollado americano	Ambateñito / Mariscos rebozados		Chuleta / Lasaña de pollo		
				Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco		
				Menestra de lenteja / Maduro	Puré de papa / zanahoria amarilla		Croqueta de quinua / Pan de ajo		
				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	Muffin de naranja / fruta		Cheese cake de manjar / fruta		
12 LUNES		13 MARTES		14 MIÉRCOLES		15 JUEVES		16 VIERNES	
Ají de pollo		Crem/a de zapallo con canguil		Sancocho blanco		Aguado de pescado		Quesadilla mexicana	
Lomo encebollado / Tilapia		Pollo a la plancha / Seco de carne		Costillas BBQ / Ternera apanada		Pollo a la naranja / Pescado		Burrito de res / Chimichangas	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Chips de yuca / Patacones		Soufflé de choclo / Papa al vapor		Arroz blanco / Arepa		Choclo frito / Chifles		Ronditos	
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	
Torta borracha / fruta		Alfajor de maicena / fruta		Mousse de coco / fruta		Gelatina de frambuesa		Pristiños con miel / fruta	
19 LUNES		20 MARTES		21 MIÉRCOLES		22 JUEVES		23 VIERNES	
Consomé de pollo		Sopa de quinua con tostado		Crema de berros / espinaca		Caldo de costilla de cerdo		Dedito de queso	
Pollo en salsa / Mariscos rebozados		Atún parmentier / Canelón de carne/		Tilapia con verduras / Guiso de res		Pechuga de pollo / Pernil ranchero		Pollo brosterizado / Hamburguesa	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Croqueta de papa /tortilla de maduro		Wantán frito / Pan de ajo		Tortilla de verde / Arepa blanca		Onions rings / Mote guisado		Papa cajun	
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	
Torta cinco leches / fruta		Melvas de chocolate / fruta		Torta príncipe / fruta		Torta de chocolate / fruta		Cheese cake new york	
26 LUNES		27 MARTES		28 MIÉRCOLES		29 JUEVES		30 VIERNES	
Sopa de torrejias		Consomé brunoise		Repe lojano		Locro de papa		Rollito primavera	
Bistec ranchero / Pescado		Pechuga de pollo / Ternera		Camarones apanados / Hornado		Ceviche de pescado / calamar/ Pollo		Chop suey de cerdo / Chaulafán	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Chips de papa,yuca,camote,Menestra		Muchín de yuca / Puré de papa		Majado de verde Tortilla de papa		Fideo tornillo salteado Canguil		Wantán frito / salsa agridulce	
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	
Brownie de banano / fruta		Torta de maqueño / fruta		Berlinesa de manjar / fruta		Volteado de piña / fruta		Pañuelo de manzana / fruta	