



SEK
ECUADOR
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

MARZO 2026



02 LUNES		03 MARTES		04 MIÉRCOLES		05 JUEVES		06 VIERNES	
Consomé de zanahoria juliana		Crema de tomate canguil		Aguado de carne		Caldo de costilla		Wantán relleno de carne	
Pollo a la plancha / Tilapia		Lomo cantones / Chop suey		Ambateñito / Enrollado americano		Medallón de pavo /Mariscos rebozados		Pulled pork / Pollo californiano	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Fideo tornillo mantequilla / Chifles		Rollito primavera / Pan de ajo		Tortilla de papa / Maduro con queso		Onions rings / Menestra de frejol		Chips de papa / yuca / camote Choclo	
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	
Mousse de limón / fruta		Muffin de nuez y coco / fruta		Jugo de temporada / bebida detox		Manizados / fruta		Cheese cake de manjar / fruta	
09 LUNES		10 MARTES		11 MIÉRCOLES		12 JUEVES		13 VIERNES	
Ají de pollo		Sopa de carne		Sancocho blanco		Encebollado		Dedito de queso	
Lomo encebollado /Camarones apanados		Pollo al horno / Seco de carne		Costillas BBQ / Pavo desmechado		Pechuga de pollo / Tilapia		Burrito de res / Chimichangas	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Muchín de yuca / Majado de verde		Tortilla de maduro con queso / Arepa		Papa cajún Soufflé de choclo		Mote pillo / Menestra de lenteja		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		Caracoles con crema / fruta		Mousse de coco / fruta		Torta de chocolate / fruta		Pristiños con miel / fruta	
16 LUNES		17 MARTES		18 MIÉRCOLES		19 JUEVES		20 VIERNES	
Consomé de pollo		Crema de berros		Sopa de quinua		Caldo de costilla		Empanada de morocho	
Pollo en salsa velouté / Mariscos		Lomo agridulce / Canelón de atún		Tilapia a la plancha / Guiso de res		Medallón de pavo / Chuleta al jugo		Mini parrillada de carne / pollo	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Croqueta de quinua / Menestra		Papa chaucha salteada / Pan de ajo		Chifles / Maduro frito		Arepa de maíz / Onions rings		Choclo / papa / 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	
Torta cinco leches / fruta		Melvas de chocolate / fruta		Torta príncipe / fruta		Buñuelos de miel		Cheese cake new york / fruta	
23 LUNES		24 MARTES		25 MIÉRCOLES		26 JUEVES		27 VIERNES	
Sopa de torreas		Consomé brunoise		Repe lojano		Locro de papa con tostado		Empanada de verde con queso	
Bistec ranchero / Tilapia apanada		Pollo a la jardinera / Camarones		Espagueti Alfredo / Tacos pollo/res		Hornado Lomo napolitano		Chicharrón de pescado/ Seco de pollo	
Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco		Arroz blanco	
Chips de yuca / Majado de verde		Puré de papa / Menestra de lenteja		Pan de ajo / Quesadilla mexicana		Mote / tortilla de papa / Rollito		Patacón de maduro /Tortilla de yuca	
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		Pie de piña / fruta		Muffin con chocolate / fruta		Brazo gitano chocolate / fruta		Patacón de maduro Tortilla de yuca	
30 LUNES		31 MARTES		Marzo					
Vacaciones Semana Santa		Vacaciones Semana Santa							