



SEK
ECUADOR
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

SEPTIEMBRE 2026



Septiembre

01 MARTES	02 MIÉRCOLES	03 JUEVES	04 VIERNES
Consomé brunoise	Sancocho colombiano	Carbonada llanera	Wantán relleno
Camarón apanado / Burrito mixto	Costillas honey mustard / Lomo	Pavo desmechado / Pescado	Chop suey de pollo / Chaulafán
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Menestra fréjol / Nachos guacamoles	Onions rings / Croqueta de quinua	Soufflé de choclo / Majado de verde	Pan de ajo / Maduro 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 maqueño / fruta	Torta de vainilla / fruta	Mousse de banana / fruta	Suspiro / fruta

07 LUNES	08 MARTES	09 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Colada de arveja con tostado	Sopa de bolas de verde	Aguado de carne	Crema de zapallo	Empanada de morocho
Pollo BBQ / Tilapia al limón	Carne colorada / Ambateñito	Fetuccini dados de cerdo / Albóndigas	Medallón de pavo / Ceviche mixto	Mini parrillada de pollo / res
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Maduro / papa en salsa de queso
Chips de camote / Patacones	Mote sucio / Tortilla de papa	Grissini parmesano/Rollito primavera	Menestra de frejol / Chifles/canguil	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 bisabor / fruta
Enrollado de piña / fruta	Aplanchado / fruta	Cheesecake de oreo / fruta	Bohemio / fruta	

14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Sopa de arroz de cebada	Sopa de berros espinaca	Sancocho blanco	Locro de papa con queso	Pozole
Lomo a la pimienta / Pernil criollo	Pollo / Mariscos apanados	Lasaña mixta / Pavo desmechado	Pechuga de pollo / Tilapia al limón	Chimichangas / Burrito de res
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Menestra de lenteja / Papa chaucha	Wantán frito / Muchín de yuca	Pan de ajo / Soufflé de choclo	Arepa blanca / Chifles	Ronditos / guacamole
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
Pie de manzana / fruta	Melbas / fruta	Torta de frutas confitadas / fruta	Mousse de limón / fruta	Moncaibas / fruta

21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
AjÍ de carne	Sopa de bolas de verde	Sopa de lenteja	Crema de vegetales	Choclo / habas / melloco / queso
Pollo BBQ / Lomo al chimichurri	Chuleta / Tilapia en salsa de coco	Espagueti Alfredo / Seco de carne	Milanesa de pollo / Medallón de pavo	Tilapia al ajillo / Camarón apanado
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Fideo tornillo / Puré de papa	Chips de camote / Tortilla de maduro	Grissini / Croqueta de quinua	Menestra de frejol bayo Onions rings	Majado de verde / Patacones maqueño
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 manzana / fruta	Bavaois de mora / fruta	Orejitas / fruta	Flan de fresa / fruta	Torta mixta / fruta

28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES
Sopa juliana	Encebollado	Sopa de chifles
Atún a la madre / Costillas BBQ	Pollo brosterizado / Salón	Tallarín de cerdo / Tilapia
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Atún a la madre / Costillas BBQ	Papa cajún Croqueta de frejol	Pan de ajo Menestra de frejol tierno
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
Buñuelos de miel / fruta	Mil hoja de chocolate / fruta	Torta tres leches / fruta

tiembre