



SEK
GUATEMALA
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

SEPTIEMBRE 2025

01 LUNES		02 MARTES		03 MIÉRCOLES		04 JUEVES		05 VIERNES	
Boloñesa / Pasta / Zanahorias al vapor		Ceviche de atún / Plataninas / Aguacate con pepino		Hilachas / Arroz / Peruleros al vapor		Fajitas de pollo / Frijoles rojos / Pico de gallo		Pollo a la napolitana / Arroz / Ensalada rusa	
Quiche de espinaca y jamón / Vegetales a la griega		Pollo al horno / Papas al perejil / Salteado de vegetales		Pollo con soya / Cous cous / Brócoli		Bistec al chimichurri / Camote al horno		Carne asada / Papas al horno / Ensalada César	
Crema de Güicoy		Sopa poblana		Sopa de frijol		Sopa de zanahoria		Sopa de pollo	
Manzana con maní		Panna cotta de coco		Arroz con leche		Chocobanano		Pie de limón	
08 LUNES		09 MARTES		10 MIÉRCOLES		11 JUEVES		12 VIERNES	
Lomo a la miel / Puré de papa / Ejotes al ajonjolí		Pollo en salsa morena / Cous cous / Güicoyitos con tomate		Pollo a la plancha / Pasta al pesto / Coliflor gratinada		Pastel de carne / Ensalada de papa / Berenjenas aderezadas		Tamal de pollo	
Chop suey / Pasta de arroz		Pescado al puerro / Ensalada de lenteja / Zucchini empanizado		Bistec con champiñon / Quinoa / Remolacha		Jocón de pollo / Arroz / Güisquil		Chiles rellenos / Arroz / Aguacate y tomate	
Sopa Tlalpeña		Sopa de papa		Sopa de tomate		Sopa de espinaca		Sopa de verduras	
Banano con miel		Bizcocho de vainilla		Paleta de yogur con fruta		Espumillas		Mole	
15 LUNES		16 MARTES		17 MIÉRCOLES		18 JUEVES		19 VIERNES	
Día de la Independencia		Pepián de pollo / Arroz / Peruleros		Roast beef / Puré de camote / Zanahorias glaseadas		Pescado empanizado / Papas al horno / Zanahoria con elote		Día del Niño	
		Lomo oriental / Arroz / Arvejas chinas con brócoli		Albóndigas de pollo en salsa roja / Pasta / Salteado de ejotes		Lomo al horno con salsa de vegetales / Ratatouille			
		Sopa minestrone		Crema de coliflor		Sopa de brócoli			
		Fresas con crema		Profiteroles		Durazno en almíbar			
22 LUNES		23 MARTES		24 MIÉRCOLES		25 JUEVES		26 VIERNES	
Pollo con espinaca y tomate cherry / Quinoa / Calabacines en		Pollo con salsa de naranja y romero / Arroz / Berenjena a la		Pescado al puerro / Tortita de yuca / Antipasto de vegetales		Lomo salteado y papas fritas / Arroz		Pizza de jamón / Papalinas	
Salteado de bistec con papas / Remolacha		Chuleta empanizada / Coditos con queso / Brócoli con elote		Picadillo de carne con vegetales / Cous cous		Salsa pomodoro con vegetales / Pasta		Pizza de pepperoni / Papalinas	
Crema de pollo		Sopa de res		Sopa de espárragos		Sopa de vegetales			
Ensalada de fruta		Carlota de limón		Muffin de avena		Helado		Cup Cake	
29 LUNES		30 MARTES		Septiembre					
Pechuga de pollo a la mostaza y miel / Tortilla de papa / Güisquil		Bistec con salsa / Salteado de papas baby con paprika							
Carbonada / Arroz		Pescado al limón / Ensalada de garbanzo con vegetales /							
Sopa de tomate		Crema de elote							
Moras con leche condensada		Gelatina							