



**SEK**  
AUSTRAL  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MENÚ

**Servicio de comedor**  
**MENÚ SEPTIEMBRE**

SEPTIEMBRE 2025



01 LUNES		02 MARTES		03 MIÉRCOLES		04 JUEVES		05 VIERNES	
LECHUGA, CEVICHE DE ATÚN, ZANAHORIA/PALMITO-CILANTR		LECHUGA, REPOLLO MORADO, PEPINO/CILANTRO		MIX 4 HOJAS, TOMATE/CHOCLO, ZANAHORIA		LECHUGA, TOMATE, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, PEPINO/PALMITO	
LENTEJAS QUINOA		STROGONOFF DE VACUNO CON PAPAS TIPO FRITAS		FILETITOS DE SALMÓN CON TALLARINES AL OLIVO		GUISO DE ZAPALLO ITALIANO CON PAPAS AL ROMERO		POLLO A LA CUERNAVACA CON CUSCUS AL CILANTRO	
POLLO AL JUGO CON ARROZ ROJO		TORTILLA DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASCUALINA DE POLLO/CHOCLO		LASAÑA BOLOÑESA		PAELLA VALENCIANA	
TUTTI FRUTTI, JALEA, FRUTA NATURAL		COMPOTA DE FRUTA, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL		PLATANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL	
08 LUNES		09 MARTES		10 MIÉRCOLES		11 JUEVES		12 VIERNES	
ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, BETARRAGA		LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA		LECHUGA, ARVEJITA/CEBOLLA/CILANTRO,		ENSALADA CESAR, ESPINACA, ZANAHORIA		MENÚ FIESTAS PATRIAS	
BUDÍN DE ATÚN CON QUINOA PIMENTÓN		ARVEJITAS GUIADAS		TRUTRO BBQ CON PURÉ		ALBONDIGAS ATOMATADAS CON TALLARINES AL OREGANO		MENÚ FIESTAS PATRIAS	
FILETITOS DE POLLO CON TALLARINES AL PESTO		APANADO DE MERLUZA CON ARROZ VERDE		ZAPALLO ITALIANO RELLENO		POROOTOS CON MAZAMORRA		MENÚ FIESTAS PATRIAS	
DURAZNO CON CREMA, JALEA, FRUTA NATURAL		PLATANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		FLAN, JALEA, FRUTA NATURAL		COMPOTA DE FRUTA, JALEA, FRUTA NATURAL		MENÚ FIESTAS PATRIAS	
15 LUNES		16 MARTES		17 MIÉRCOLES		18 JUEVES		19 VIERNES	
FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS	
FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS	
FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS	
FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS		FIESTAS PATRIAS	
22 LUNES		23 MARTES		24 MIÉRCOLES		25 JUEVES		26 VIERNES	
LECHUGA-PALMITO, ZANAHORIA, ENSALADA A LA		LECHUGA, PEPINO-CILANTRO, REPOLLO MORADO		ENLASADA VERDE, TOMATE, ZANAHORIA		LECHUGA, CHOCLO, PEPINO		ENSALADA PARMESANA, REPOLLO VERDE/CILANTRO,	
AJIACO		FILETITOS DE MERLUZA CON ARROZ SOL		POLLO ARVEJADO CON PAPAS DORADAS		LENTEJAS CON QUINOA		CHARQUICAN CON HUEVO DURO	
FILETITOS DE POLLO CON TALLARINES AL OLIVA		HAMBURGUESA DE VACUNO CON ESPINACA A LA CREMA		TORTILLA DE POROTOS VERDES CON CUSCUS PRIMAVERA		VACUNO MONGOLIANO CON ARROZ CHAUFAN		SALSA BONTU CON TALLARINES AL OREGANO	
PLATANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		COMPOTA DE FRUTA, JALEA, FRUTA NATURAL		TORTA DE DURAZNO, JALEA, FRUTA NATURAL		TUTTI FRUTTI, JALEA, FRUTA NATURAL		SEMOLA CON LECHA, JALEA, FRUTA NATURAL	
29 LUNES		30 MARTES							
LECHUGA-PALMITO, ZANAHORIA, MIX REPOLLO		LECHUGA, BETARRAGA, PEPINO							
ALBONDIGAS DE VACUNO AL JUGO CON ARROZ PILAF		ATÚN ATOMATADO CON TALLARINES AL OREGANO							
LENTEJAS GUIADAS		PASTEL DE CHOCLO							
DURAZNO CON CREMA, JALEA, FRUTA NATURAL		SEMOLA CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL							