



SEK
AUSTRAL
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor
MENÚ OCTUBRE

OCTUBRE 2025



Octubre

01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES
MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, REPOLLO MORADO		LECHUGA, PEPINO/PALMITO, BETARRAGA		ENSALADA CÉSAR, ZANAHORIA, ESPINACA
GARBANZOS GUISADOS		TOMATICÁN CON FIDEOS AL ORÉGANO		CROQUETA DE SALMÓN CON PAPAS DUQUESAS
JULIANA DE CERDO CON PURÉ		GUISO DE ACELGA CON ARROZ PILAF		POROTOS CON RIENDAS
TUTTI FRUTI, JALEA, FRUTA NATURAL		MEDIA LUNA, JALEA, FRUTA NATURAL		CREMA CATALANA, JALEA, FRUTA NATURAL
06 LUNES		07 MARTES		08 MIÉRCOLES
LECHUGA, CEVICHE DE ATÚN, ZANAHORIA/PALMITO-CILANTR		LECHUGA, REPOLLO MORADO, PEPINO/CILANTRO		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
LENTEJAS QUINOA		ALBÓNDIGAS AL JUGO CON PAPAS TIPO FRITA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
POLLO AL JUGO CON ARROZ ROJO		TORTILLA DE POROTOS VERDES CON CUSCUS PRIMAVERA		PASTEL DE CHOCLO
TUTTI FRUTTI, JALEA, FRUTA NATURAL		BAVAROIS, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
09 JUEVES		10 VIERNES		11 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
12 JUEVES		13 VIERNES		14 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
15 JUEVES		16 VIERNES		17 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
18 JUEVES		19 VIERNES		20 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
21 JUEVES		22 VIERNES		23 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
24 JUEVES		25 VIERNES		26 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
27 JUEVES		28 VIERNES		29 MIÉRCOLES
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL
30 JUEVES		31 VIERNES		01 NOVIEMBRE
LECHUGA, PEPINO, ESPINACA		ENSALADA PARMESANA, ZANAHORIA, TOMATE		MIX 4 HOJAS, ENSALADA A LA CHILENA, ZANAHORIA
FILETITOS DE MERLUZA CON RATATOUILLE		LASAÑA BOLOÑESA		FIDEOS AL OLIVO CON SALSA ALFREDO
PAELLA VALENCIANA		BUDÍN DE ZANAHORIA CON QUINOA PIMENTÓN		PASTEL DE CHOCLO
PLÁTANO CON MANJAR, JALEA, FRUTA NATURAL		ARROZ CON LECHE, JALEA, FRUTA NATURAL		QUEQUE DE NARANJA NUEZ, JALEA, FRUTA NATURAL