



SEK
AUSTRAL
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

AGOSTO 2026

03 LUNES	04 MARTES	05 MIÉRCOLES	06 JUEVES	07 VIERNES
Zanahoria, Lechuga, Zanahoria, Repollo morado	Lechuga, Espinaca ,Tomate	Lechuga, Mix de hojas, Tabulé de porotos negros	Tomate/pepino, Lechuga, Ensalada chilena	Lechuga/zanahoria, Ensalada césar, Apio, Zanahoria
Pollo arvejado con fideos	Croqueta de salmón con papas tipo fritas	Pollo a la plancha con cuscús	Lentejas parmesanas	Salsa alfredo con fideos
Carbonada de vacuno	Curry de garbanzos con arroz al cilantro	Cerdo braseado con fideos	Vacuno asado con puré	Ají de gallina con arroz pilaf
Jalea ,Tutti frutti/,Fruta natural	Jalea, Jalea con crema, Fruta natural	Jalea, Arroz con leche, Fruta natural	Jalea, Merengón, Fruta natural	Festival de postres
10 LUNES	11 MARTES	12 MIÉRCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
Zanahoria, Lechuga/apio, Zanahoria, Repollo morado	Lechuga,Tomate, Betarraga	Lechuga, Repollo blanco, Ensalada chilena	Tomate, Lechuga, Tomate, Cebolla cilantro	Lechuga, Pepino, Ensalada coleslaw
Varitas de merluza con arroz pilaf	Pollo al mostaza con choclo a la mantequilla	Vacuno al jugo con fideos	Porotos con riendas	Albóndigas atomatadas con fideos
Cerdo asado bbq con cuscús	Garbanzos guisados	Budin de atun con papas tipo fritas	Chapsui de pollo con arroz chaufan	Estofado de cerdo
Jalea,Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Jalea con fruta, Fruta natural	Jalea, Leche asada, Fruta natural	Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Torta, Fruta natural
17 LUNES	18 MARTES	19 MIÉRCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
Lechuga, Pepino, Repollo morado	Zanahoria, Lechuga, Zanahoria, Brócoli	Tomate, Lechuga, Apio,Ensalada chilena	Lechuga, Betarraga, Porotos verdes	Lechuga, Zanahoria, Ensalada rusa
Croqueta de salmón/salmón al horno con quinoa	Strogonoff de vacuno con papas doradas	Bocaditos de merluza con arroz sofrito	Garbanzos guisados	Pollo a la plancha con arroz sofrito
Pollo al jugo con cuscús	Boloñesa de lentejas con fideos	Pastel de papas	Milanesa de pollo con fideos	Chuleta de cerdo bbq con cuscús
Jalea,Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Jalea con crema, Fruta natural	Jalea, Flan con salsa, Fruta natural	Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Panna cotta, Fruta natural
24 LUNES	25 MARTES	26 MIÉRCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
Lechuga, Zanahoria, Repollo morado	Lechuga, Espinaca, Tomate	Mix de hojas, Tabulé de porotos negros, Apio	Lechuga, Pepino, Ensalada chilena	Zanahoria, Ensalada césar, Apio
Ajiaco de vacuno	Croqueta de salmón con arroz sofrito	Lasaña boloñesa	Lentejas con quinoa	Pollo asado con papas tipo fritas
Pechuga de pollo al pesto con cuscús	Porotos con riendas	Cerdo asado con puré	Merluza apanada con arroz	Emince de cerdo con quinoa
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Jalea con fruta, Fruta natural	Jalea, Arroz con leche, Fruta natural	Jalea, Queque, Fruta natural	Jalea, Tutti frutti, Fruta natural
31 LUNES				

