



SEK
AUSTRAL
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

SEPTIEMBRE 2026

Septiembre

01 MARTES		02 MIÉRCOLES		03 JUEVES		04 VIERNES	
Tomate,Lechuga, Espinaca		Mix de hojas, Tabulé de lentejas, Apio		Lechuga, Betarraga, Brócoli		Lechuga, Ensalada César, Apio, Espinaca	
Boloñesa de vacuno con fideos		Croqueta de salmón con choclo a la mantequilla		Porotos con riendas		Vacuno mechado con puré	
Curry de garbanzos con arroz pilaf		Cerdo asado con cuscús		Pollo con salsa de champiñón con papas fritas		Budín de atún con arroz al cilantro	
Jalea, Jalea con fruta, Fruta natural		Jalea, Arroz con leche, Fruta natural		Jalea, Tutti frutti, Fruta natural		Jalea, Merengón de mango, Fruta natural	
07 LUNES		08 MARTES		09 MIÉRCOLES		10 JUEVES	
Zanahoria, Mix de hojas, Apio		Lechuga, Tomate, Betarraga		Pepino, Lechuga, Espinaca		Lechuga, Mix de hojas, Porotos verdes, Tomate	
Bocaditos de merluza con cuscús		Pollo al jugo con puré		Pantrucas		Porotos con mazamorra	
Estofado de cerdo		Boloñesa de lentejas con fideos		Croqueta de salmón con arroz sofrito		Chuleta BBQ con cuscús	
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural		Jalea, Jalea con merengue, Fruta natural		Jalea, Queque, Fruta natural		Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	
14 LUNES		15 MARTES		16 MIÉRCOLES		17 JUEVES	
21 LUNES		22 MARTES		23 MIÉRCOLES		24 JUEVES	
Lechuga, Espinaca, Apio, zanahoria		Pepino, Lechuga, Betarraga		Lechuga, Mix de hojas, Bretona, Apio		Lechuga, Tomate, Zanahoria	
Croqueta de merluza con cuscús		Garbanzos guisados		Tomaticán con papas tipo fritas		Lentejas con quinoa	
Carbonada de vacuno		Pollo mongoliano con fideos orientales		Cerdo braseado con ratatouille		Filetitos de pollo con papas doradas	
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural		Jalea, Jalea con crema, Fruta natural		Jalea, Leche asada, Fruta natural		Tutti frutti	
28 LUNES		29 MARTES		30 MIÉRCOLES			
Lechuga, Zanahoria, Espinaca		Lechuga, Tomate, Betarraga		Lechuga, Ensalada César, Zanahoria, Apio			
Pollo al jugo con fideos atomatados		Vacuno asado con choclo a la mantequilla		Bocaditos de merluza con fideos			
Chuleta de cerdo con cuscús		Curry de lentejas con arroz al cilantro		Guiso de zapallo italiano con papas rústicas			
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural		Jalea, Jalea con fruta, Fruta natural		Jalea, Arroz con leche, Fruta natural			