



SEK
AUSTRAL
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

OCTUBRE 2026



Octubre

			01 JUEVES	02 VIERNES
			Tomate, pepino, lechuga, zanahoria, ensalada chilena	Zanahoria, ensalada César, apio, espinaca
			Porotos con riendas	Vacuno al jugo con puré
			Pechuga de pollo con salsa de champiñón y arroz	Reineta a la mantequilla con verduras salteadas
			Jalea, tutti frutti, fruta natural	Jalea, merengón de maracuyá, fruta natural
05 LUNES	06 MARTES	07 MIÉRCOLES	08 JUEVES	09 VIERNES
Apio, zanahoria, mix de hojas	Lechuga, espinaca, tomate	Repollo, lechuga, ceviche de garbanzos, chilena	Apio, zanahoria, lechuga, tomate, cebolla	Pepino, tomate, lechuga, pepino, coleslaw
Sofrito de atún con choclo a la mantequilla	Pollo al jugo con arroz con zanahoria	Sofrito de vacuno con puré	Porotos con mazamorra	Vacuno al jugo con papas duquesas
Guiso de zapallo italiano con papas doradas	Lentejas con quinoa	Pastel de papas	Chuleta de cerdo BBQ con arroz sofrito	Salsa Alfredo con fideos
Jalea, tutti frutti, fruta natural	Jalea, sémola con leche, fruta natural	Jalea, queque, fruta natural	Jalea, tutti frutti, fruta natural	Jalea, plátano con manjar, fruta natural
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
	Tomate, lechuga, apio, zanahoria, espinaca	Pepino, lechuga, ensalada chilena, repollo, zanahoria	Lechuga, repollo, mix de hojas, apio, tomate	Lechuga, betarraga, lechuga, pepino
	Croqueta de salmón con papas tipo fritas	Boloñesa con fideos	Garbanzos guisados	Pollo mongoliano con arroz chaufán
	Porotos con pilco	Pulpa de cerdo asada con ratatouille	Pastel de choclo	Merluza con papas lyonesas
	Jalea, tutti frutti, fruta natural	Jalea, colegial, fruta natural	Jalea, durazno en conserva, fruta natural	Jalea, manjarate, fruta natural
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
Lechuga, apio, espinaca, zanahoria	Lechuga, zanahoria, ensalada chilena	Mix de hojas, apio, pepino	Betarraga, zanahoria, lechuga	Tomate, lechuga, habas con cebolla
Pollo al jugo con fideos a la crema	Croqueta de merluza con puré	Tomaticán con arroz	Lentejas con quinoa	Lasaña boloñesa
Estofado de vacuno	Porotos con riendas	Cerdo braseado con cuscús	Pollo al cebollín con choclo a la mantequilla	Reineta a la mantequilla con arroz al curry
Jalea, plátano con manjar, fruta natural	Jalea, enrejados, fruta natural	Jalea, leche asada, fruta natural	Jalea, tutti frutti, fruta natural	Jalea, panna cotta de frutos rojos, fruta natural
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Lechuga, zanahoria, pepino	Lechuga, betarraga, espinaca	Tomate, lechuga, apio	Mix de hojas, zanahoria, repollo morado	Menú temático: México
Milanesa de pollo con choclo a la mantequilla	Vacuno al jugo con papas tipo fritas	Bocaditos de merluza con cuscús	Porotos con mazamorra	Menú temático: México
Curry de garbanzos con arroz al cilantro	Chuleta de cerdo con verduras salteadas	Guiso de zapallo italiano con papas rústicas	Juliana de cerdo con fideos orientales	Menú temático: México
Jalea, durazno en conserva, fruta natural	Jalea, merengón de maracuyá, fruta natural	Jalea, arroz con leche, fruta natural	Jalea, tutti frutti, fruta natural	Menú temático: México