

SEK AUSTRAL INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

NOVIEMBRE 2026

Noviembre

02 LUNES	03 MARTES	04 MIÉRCOLES	05 JUEVES	06 VIERNES
Apio, Mix de hojas, Ceviche de champiñón, Zanahoria	Betarraga/lechuga, Lechuga, Betarraga cocida, Tomate	Tomate/lechuga, Lechuga, Chilena, Ceviche de garbanzos	Apio/zanahoria, Mix de hojas, Tomate, Zanahoria	Pepino/tomate, Lechuga, Pepino, Habas
Pantrucas con carne molida	Pechuga de pollo al jugo con puré	Budín de atún con arroz	Porotos con Rienda	Vacuno al jugo con pastelera
Pescado con fusilli al pesto	Pollo BBQ con puré	Chuleta asada con choclo a la mantequilla	Guiso de zapallo italiano con papas dorada	Pulpa de cerdo a la mostaza con ratatouille
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Arroz con leche, Fruta natural	Jalea, Bavarouis, Fruta natural	Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Platano con manjar, Fruta natural
09 LUNES	**10 MARTES**	**11 MIÉRCOLES**	**12 JUEVES**	**13 VIERNES**
Lechuga/apio, Lechuga, Espinaca, Apio-zanahoria	Mix de hojas, Mix de hojas, Betarraga rallada, Pepino	Lechuga/pepino, Salpicon de huevo, Tabule de porotos	Lechuga/zanahoria, Mix de hojas, Zanahoria, Betarraga	Lechuga, Tomate
Milanesa de pollo con fideos a la huancaina	Vacuno al jugo con puré	Pescado con choclo a la mantequilla	Lentejas con quinoa	Hamburguesas con papas fritas
Salmón con Quinoa	Curry de garbanzos con arroz pilaf	Estofado de cerdo	Trutro de pollo con arroz criollo	Chuleta BBQ con ensalada coleslow
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Enrejados, Fruta natural	Jalea, Leche asada, Fruta natural	Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Mc flurry Caterest
16 LUNES	**17 MARTES**	**18 MIÉRCOLES**	**19 JUEVES**	**20 VIERNES**
Lechuga/zanahoria, Lechuga, Betarraga rallada	Pepino/apio, Lechuga, Choclo, Espinaca	Zanahoria/choclo, Lechuga, Tomate, Apio	Apio/lechuga, Mix de hojas, Apio, Zanahoria	Tomate, Ens cesar, Guacamole, Espinaca
Salmón con papas rústicas	Goulash de vacuno con arroz	Pollo a la crema con champiñón con fideos	Garbanzos guisados	Tacos de Vacuno
Pulpa de cerdo al ajillo con verduras salteadas	Porotos con pilco	Pescado con ratatouille	Tomatican con papas tipo fritas	Salsa alfredo con fideos
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Merengón de mango, Fruta natural	Jalea, Bavarouis, Fruta natural	Jalea, Durazno en conserva, Fruta natural	Jalea, Torta de yogurt, Fruta natural
23 LUNES	**24 MARTES**	**25 MIÉRCOLES**	**26 JUEVES**	**27 VIERNES**
Apio/zanahoria, Mix de hojas, Apio, Zanahoria	Lechuga/espinaca, Lechuga, Espinaca, Tomate	Lechuga, Lechuga, Chilena, Tabule de garbanzos	Apio/zanahoria, Lechuga, Tomate, Papas mayo	Pepino/tomate, Lechuga, Pepino, Quinoamole
Pescado con choclo a la mantequilla	Boloñesa con fideos	Carbonada de pollo	Porotos con mazamorra	Chapsui de vacuno con arroz chaufan
Juliana de cerdo con papas rusticas	Curry de lentejas con arroz	Pescado con papas al ajillo	Chuleta de cerdo con acelgas a la crema	Humita en olla
Jalea, Durazno en conserva, Fruta natural	Jalea, Compota de fruta, Fruta natural	Jalea, Sémola con leche, Fruta natural	Jalea, Tutti frutti, Fruta natural	Jalea, Merengón de limón, Fruta natural
30 LUNES				
Tomate/pepino, Lechuga, Pepino, Chilena				
Milanesa de pollo con puré				
Boloñesa con fideos				
Jalea, Tutti frutti, Fruta natural				

ENSALADA MENÚ A MENU B POSTRE

Noviembre