

# menú

## MENÚ

### Servicio de comedor General

FEBRERO 2026

# comedor



**SEK**  
GUADALAJARA  
INTERNATIONAL SCHOOL



02 LUNES		03 MARTES		04 MIÉRCOLES		05 JUEVES		06 VIERNES	
<b>ASUETO</b>		SANDWICH DE PIERNA		TACOS AL VAPOR		MOLLETES DE FRIJOL Y QUESO		ENSALADA DE ATUN	
		SOPA DE LETRAS		CONSOME DE RES		CONSOMÉ MARGARITA		CONSOMÉ DE BARBACOA	
		FAJITAS DE POLLO CON ZANAHORIAS		BIRRIA DE RES		PESCADO EMPANIZADO		TACOS DE BARBACOA	
		ARRZO BLANCO		FRIJOLES		TALLARIN ORIENTAL		ARROZ ROJO	
		VERDURAS		VERDURAS COCIDAS		MEZCLA CALIFORNIA		JULIANA DE ZANAHORIA Y CHAYOTE	
		CARLOTA DE LIMON		PAY DE QUESO		MINI DONAS		GALLETA DE AVENA	
2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA	
09 LUNES		10 MARTES		11 MIÉRCOLES		12 JUEVES		13 VIERNES	
CHILAQUILES ROJOS		MINI LONCHE DE BISTEC CON FRIJOLES		TACOS DE PICADILLO		TOSTADAS DE FIJOL Y QUESO		MINI TELERA DE PIERNA	
CALDILLO DE GARBANZO		SOPA DE SEMILLA DE MELON		CALDO ORIENTAL		SOPA DE ALUBIAS		SOPA DEL HUERTO	
CHULETA EN SALSAS ROJA CON PAPAS		DESHEBRADA DE POLLO CON ZANAHORÍA		TEPANYAKI DE RES		FAJITAS DE POLLO ADOBADO CON CALABAZAS		TAQUITOS DORADOS DE POLLO CON COL Y SALSA	
ESPAGUETTI A LA CREMA		ARROZ BLANCO CON CHICHARO		ARROZ FRITO		ESPAGUETTI A LA MANTEQUILLA		ARROZ ROJO	
VERDURAS SALTEADAS		MEZCLA CALIFORNIA		CALABAZA Y EJOTE AL VAPOR		RODAJAS DE CALABAZA CON EJOTE A LA PLANCHA		MEZCLA CALIFORNIA	
FLAN DE CHOCOLATE		DEDOS DE NOVIA		PAN DANES CON CHISPAS		MANTECADAS		GALLETAS DE MANTEQUILLA DE FORMA DE CORAZON	
2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA	
16 LUNES		17 MARTES		18 MIÉRCOLES		19 JUEVES		20 VIERNES	
SINCRONIZADAS		TACOS DE BISTEC		MINI BAGUETTE INTEGRAL DE POLLO		TOSTADAS DE DESHEBRADA		ENCHILADAS ROJAS DE POLLO	
CALDILLO DE CALABAZA CON EJOTE		SOPA DE CHAYOTE		SOPA DE LENTEJAS		SOPA DE LETRAS		CONSOME MARGARITA	
FAJITAS DE RES CON ZANAHORIA		CARNE EN SU JUGO		FAJITA DE POLLO EN SALSAS DE CILANTRO		LOMO EN SALSAS ASADA DE Jitomate con CALABACITAS		PESCADO EMPANIZADO	
ARROZ CANARIO		ARROZ ROJO CON ELOTE		ESPAGUETTI EN SALSAS ROJA		ARROZ BLANCO CON VERDURAS		PLUMILLA EN SALSAS ROJA	
MEZCLA CALIFORNIA		VERDURA AL VAPOR		ZANAHORIAS CON ELOTE		CHAYOTES A LA MANTEQUILLA		VERDURAS MIXTAS	
PASTISSETAS		VOLTEADO DE PIÑA		POSTRE DE DURAZNO		BUDÍN DE PAN		GALLETA CON CHISPAS DE CHOCOLATE	
2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA	
23 LUNES		24 MARTES		25 MIÉRCOLES		26 JUEVES		27 VIERNES	
SANDWICH INTEGRAL DE JAMON CON QUESO		MINI MOLLETE DE FRIJOL Y QUESO		ENSALADA DE POLLO CON PASTA		GRINGAS		<b>CTE</b>	
CONSOMÉ DE POLLO CON ARROZ		SOPA DE VERDURAS		SOPA DE FIDEO CHINO		SOPA DE ELOTE			
FAJITAS DE POLLO A LA PRIMAVERA		MILANESA DE POLLO		TEPANYAKI DE POLLO		FAJITAS DE RES EN SALSAS PASILLA			
ARROZ ROJO		ESPAGUETTI EN SALSAS ROJA		TALLARIN ORIENTAL		ARROZ AL CILANTRO			
VERDURA AL VAPOR		CALABACITAS A LA MEXICANA		VERDURAS AL VAPOR		VERDURAS MIXTAS			
PANQUÉ DE NUEZ		ARROZ CON LECHE		MINI CONCHAS		BIONICO			
2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA		2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA			

Refrigerio
  Comidas (sopas caldosas)
  Comidas (guisados)
  Guarniciones
  Postres
  Barra Fría