



# MENÚ

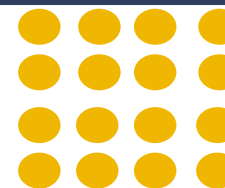
Servicio de comedor

*GENERAL*

**JUNIO 2026**



**SEK**  
GUADALAJARA  
INTERNATIONAL SCHOOL



Refrigerio

Comidas (sopas caldosas)

Comidas (guisados)

Guarniciones

Postres

Barra Fría

01 LUNES		02 MARTES		03 MIÉRCOLES		04 JUEVES		05 VIERNES	
SANDWICH INTEGRAL DE JAMON CON QUESO		MINI MOLLETE DE FRIJOL Y QUESO		ENSALADA DE POLLO CON PASTA		GRINGAS		CHILAQUILES ROJOS	
CONSOMÉ DE POLLO CON ARROZ		SOPA DE VERDURAS		SOPA DE FIDEO CHINO		SOPA DE ELOTE		SOPA MINISTRONE	
FAJITAS DE POLLO A LA PRIMAVERA		MILANESA DE POLLO		TEPANYAKI DE POLLO		FAJITAS DE RES EN SALSA PASILLA		CHULETA EN SALSA VERDE Y PAPAS	
ARROZ ROJO		ESPAGUETTI EN SALSA ROJA		TALLARIN ORIENTAL		ARROZ AL CILANTRO		FRIJOLES DE LA OLLA	
VERDURA AL VAPOR		CALABACITAS A LA MEXICANA		VERDURAS AL VAPOR		VERDURAS MIXTAS		MEZCLA CALIFORNIA	
PANQUÉ DE NUEZ		ARROZ CON LECHE		MINI CONCHAS		BIONICO		TAPIOCA	
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	
08 LUNES		09 MARTES		10 MIÉRCOLES		11 JUEVES		12 VIERNES	
TACOS DE BISTEC		TOSTADAS DE FRIJOL CON QUESO		HOTCAKES		CHILAQUILES ROJOS		MINI BAGUETTE INTEGRAL JAMON CON PANELA	
CALDO XOCHITL		SOPA DE CONCHITA		SOPA ALEMANA		CONSOME DE BARBACOA		SOPA DE VERDURAS	
CUBO DE CERDO ADOBADO		FAJITAS DE POLLO CON PAPAS		PICADILLO RANCHERO		TACOS DE BARBACOA		PESCADO EMPANIZADO	
GREÑUDAS DE POLLO		RES EN SALSA ROJA		GORDITAS ESTILO URUAPAN		TACOS DE BARBACOA		POLLO A LA MOSTAZA	
FIDEOS ENCHIPOTLADOS		ARROZ ROJO CON VERDURAS		ARROZ BLANCO		ARROZ ROJO		CODITOS	
PAN MARMOLEADO		GELATINA MOSAICO		DEDOS DE NOVIA		CARLOTA DE CHOCOLATE		PAN DE PLATANO	
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	
15 LUNES		16 MARTES		17 MIÉRCOLES		18 JUEVES		19 VIERNES	
TOSTADAS DE DESHEBRADA		TACOS DE PIERNA CON TORTILLA DE MAIZ		MOLLETES DE BISTEC		ENFRIJOLADAS DE POLLO		CHILAQUILES ROJOS	
SOPA DE ZANAHORIA		SOPA DE LENTEJAS		SOPA DE CALABAZA		CONSOME DE RES		SOPA DE CONCHITAS	
ASADO DE CERDO		BIRRIA DE POLLO		CHULETAS EN SALSA ROJA		ALAMBRE DE CERDO		PESCADO A LA PLANCHA	
TORTITAS DE PAPA CON JAMON Y QUESO		ESCALOPAS DE CERDO EN SALSA MARTAJADA		PUNTAS DE RES EN SALSA VERDE		LONCHES DE PIERNA		RES EN SALSA PASILLA	
ESPAGUETTI EN SALSA ROJA		ARROZ ROJO		CODITOS AL PEREJIL		PAPAS PAPRIKA		ARROZ PRIMAVERA	
MINI GALLETA DE GRAJEA		CARLOTA DE LIMON		MINI GALLETA DE CERALES		MOUSSE DE CHOCOLATE		MINI BISQUET	
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	
22 LUNES		23 MARTES		24 MIÉRCOLES		25 JUEVES		26 VIERNES	
TACOS DE BISTEC		MOLLETE DE FRIJOL CON QUESO		SANDWICH DE PIERNA		ENCHILADAS ROJAS DE POLLO		TACOS AL VAPOR	
SOPA DE LETRAS		SOPA DE TORTILLA		CALDILLO DE GARBANZO		CONSOME MARGARITA		CREMA DE VERDURAS	
POLLO EN SALSA JITOMATE		CHAMBERETE 3 REINAS		CHULETAS A LA PLANCHA CON VERDURAS		TORTA AHOGADA		MILANESA DE CERDO EMPANIZADA	
LONCHE TIPO GEMA		CHOP SUEY DE POLLO		POLLO EN MOLE		TORTA AHOGADA		MILANESA DE CERDO EMPANIZADA	
ARROZ BLANCO CON CHICHAROS		ARROZ FRITO		ARROZ BLANCO		TACOS DORADOS		PAPAS AL PEREJIL	
MINI CORTADILLO		MINI POLVORON		NATILLA DE COCO		GELATINA YOGURT		PASTEL 3 LECHE	
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	