



MENÚ

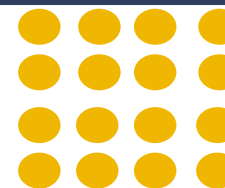
Servicio de comedor

GENERAL

MAYO 2026



SEK
GUADALAJARA
INTERNATIONAL SCHOOL



Refrigerio

Comidas (sopas caldosas)

Comidas (guisados)

Guarniciones

Postres

Barra Fría

04 LUNES		05 MARTES		06 MIÉRCOLES		07 JUEVES		08 VIERNES	
SANDWICH DE PIERNA		ASUETO		ENSALADA DE ATUN		ENCHILADAS DE POLLO		MOLLETES DE FRIJOL Y QUESO	
SOPA DE LETRAS				CONSOME DE RES		CONSOMÉ MARGARITA		CONSOMÉ DE BARBACOA	
FAJITAS DE POLLO CON ZANAHORIAS				BIRRIA DE RES		PESCADO EMPANIZADO		TACOS DE BARBACOA	
ARROZ ROJO				ARROZ CAMPECINO		TALLARIN ORIENTAL		ARROZ ROJO	
VERDURAS MIXTAS				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	
11 LUNES		12 MARTES		13 MIÉRCOLES		14 JUEVES		ASUETO	
CHILAQUILES ROJOS		MINI LONCHE DE BISTEC CON FRIJOLES		TACOS DE PICADILLO		TOSTADAS DE FRIJOL Y QUESO			
CALDILLO DE GARBANZO		SOPA DE SEMILLA DE MELON		CALDO ORIENTAL		SOPA DE CHAYOTE			
CHULETA EN SALSA ROJA CON PAPAS		DESHEBRADA DE POLLO CON ZANAHORÍA		TEPANYAKI DE RES		POZOLE ROJO			
PESCADO CON AVENA A LA PLANCHA		PANUCHOS DE COCHINITA PIBIL		POLLO AGRIDULCE		POZOLE ROJO			
ESPAGUETTI A LA CREMA		ARROZ BLANCO CON CHICHARO		ARROZ FRITO		TACOS DORADOS			
FLAN DE CHOCOLATE		DEDOS DE NOVIA		PAN DANES CON CHISPAS		MANTECADAS			
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	
18 LUNES		19 MARTES		20 MIÉRCOLES		21 JUEVES		22 VIERNES	
TACOS DE BISTEC		CUERNITO DE JAMON CON QUESO		ENSALADA DE POLLO		QUESADILLAS		ENCHILADAS SUIZAS DE POLLO	
SOPA DE LETRAS		SOPA DEL HUERTO		CONSOME DE POLLO		SOPA JULIANA		CALDILLO DE GARBANZO	
POLLO EN SALSA JITOMATE		TEPPANYAKI DE CERDO		LOMO EN SALSA ROJA		TACOS DORADOS DE POLLO		PESCADO ADOBADO A LA PLANCHA	
LONCHE TIPO GEMA		GREÑUDAS DE POLLO		RES EN SALSA DE ESPINAZO		TACOS DORADOS DE POLLO		TINGA DE POLLO	
ARROZ BLANCO CON CHICHAROS		ARROZ FRITO		FETUCCINII ALFREDO		ARROZ PRIMAVERA		ESPAGUETTI AL BURRO	
MINI CORTADILLO		GALLETA ESPEJO		MANTECADAS DE COCO		GELATINA TRICOLOR		GALLETA DE FRESA	
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	
25 LUNES		26 MARTES		27 MIÉRCOLES		28 JUEVES		29 VIERNES	
SINCRONIZADAS		TACOS DE BISTEC		MINI BAGUETTE INTEGRAL DE POLLO		TOSTADAS DE DESHEBRADA		CTE	
CALDILLO DE CALABAZA CON EJOTE		SOPA DE CHAYOTE		SOPA DE LENTEJAS		SOPA DE LETRAS			
FAJITAS DE RES CON PAPA		CARNE EN SU JUGO		FAJITA DE POLLO EN SALSA DE CILANTRO		LOMO EN SALSA ASADA DE JITOMATE CON CALABACITAS			
SOPES DE PAPAS CON CHORIZO Y FRIJOLES		CARNE EN SU JUGO		TORTITAS DE ATUN CON PAPA		BISTEC BORRACHO			
ARROZ CANARIO		ARROZ ROJO CON ELOTE		ESPAGUETTI EN SALSA ROJA		FRIJOLES DE LA OLLA			
PASTISSETAS		VOLTEADO DE PIÑA		POSTRE DE DURAZNO		BUDÍN DE PAN			
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			