



menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor

GENERAL

Abril 2026



SEK
GUADALAJARA
INTERNATIONAL SCHOOL

comedor

| 30 LUNES | 31 MARTES | 01 MIÉRCOLES | 02 JUEVES | 03 VIERNES |
|------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| VACACIONES | | | | |

| 06 LUNES | 07 MARTES | 08 MIÉRCOLES | 09 JUEVES | 10 VIERNES |
|------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| VACACIONES | | | | |

2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA

| 13 LUNES | 14 MARTES | 15 MIÉRCOLES | 16 JUEVES | 17 VIERNES |
|--|--|------------------------------|------------------------|--|
| SANDWICH INTEGRAL DE PIERNA | MOLLETES DE BISTEC | TOSTADAS DE FRIJOL CON QUESO | ENCHILADAS DE POLLO | QUESADILLAS |
| SOPA DE VERDURAS | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE ELOTE | SOPA DE ESTRELLITAS | CONSOME DE POLLO |
| TINGA DE POLLO | CUBO DE CERDO CON PAPAS | POLLO A LA JARDINERA | RES A LA MEXICANA | FAJITAS DE POLLO EN SALSA ROJA Y VERDURA |
| BISTEC EN SALSA VERDE | MOLE CON POLLO | CERDO AL ALBAÑIL | CHULETA EN SALSA VERDE | PESCADO EMPANIZADO |
| ARROZ ROJO | ARROZ PRIMAVERA | ESPAGUETTI CREMOSO | FRIJOLES DE LA OLLA | PUMILLA EN SALSA ROJA |
| CALABACITAS A LA MEXICANA | VERDURAS EN JULIANA AL VAPOR CON EJOTE | ZANAHORIA Y CALABAZA | VERDURAS MIXTAS | MEZCLA CALIFORNIA |
| ARROZ CON LECHE | BERLINAS | NIÑO ENVUELTO | BISQUET | GELATINA DE FRUTAS |
| 2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA | | | | |

| 20 LUNES | 21 MARTES | 22 MIÉRCOLES | 23 JUEVES | 24 VIERNES |
|--|--------------------------------|---|------------------------|----------------------------------|
| TACOS CAMPECHANOS | HOTCAKES | ENSALADA DE POLLO CON PASTA | SINCRONIZADAS | ENCHILADAS SUIZAS DE POLLO |
| SOPA DE LENTEJAS | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE PAPA | SOPA MINISTRONE | SOPA DE GARBANZO |
| PIERNA ADOBADA CON PAPAS | FAJITA DE POLLO A LA JARDINERA | FAJITAS DE RES CON CHICHAROS Y SALSA ROJA | FLAUTAS DE DESHEBRADA | PESCADO A LA PLANCHA CON AVENA |
| MOLE DE OLLA | GREÑUDAS DE RES | BURRITAS DE PIERNA | FLAUTAS DE DESHEBRADA | POLLO CON VERDURAS EN SALSA ROJA |
| ARROZ ROJO CON VERDURAS | ARROZ FRITO | ESPAGUETTI A LA MANTEQUILLA | ARROZ BLANCO CON ELOTE | CODITOS EN SALSA ROJA |
| VERDURAS SALTEADAS | VERDURAS MIXTAS | MEZCLA CALIFORNIA | VERDURAS AL VAPOR | JULIANA DE ZANAHORIA Y CHAYOTE |
| PANQUÉ DE NUEZ | GELATINA DE YOGURTH | GALLETA DE CHISPAS | PLATANOS CON CREMA | MINI CONCHA |
| 2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA | | | | |

| 27 LUNES | 28 MARTES | 29 MIÉRCOLES | 30 JUEVES | 01 VIERNES |
|--|-------------------------------|----------------------------|-------------------|------------|
| TACOS PLANCHADOS DE PIERNA | MOLLETES DE FRIJOL CON BISTEC | ENFRIJOLADAS DE POLLO | CHILAQUILES ROJOS | ASUETO |
| SOPA VERDE | SOPA JULIANA | SOPA DE ESTRELLA | SOPA DE VERDURAS | |
| TEPANYAKI DE POLLO | MILANESA DE POLLO EMPANIZADA | LOMO DE PIERNA ADOBADA | HAMBURGUESAS | |
| ROLLITO PRIMAVERA DE POLLO | MILANESA DE POLLO EMPANIZADA | COCHINITA PIBIL DE POLLO | HAMBURGUESAS | |
| ARROZ BLANCO CON VERDURAS | ESPAGUETTI CARBONARA | ARROZ ROJO | PAPAS PAPIKA | |
| CALABACITAS A LA MEXICANA | MEZCLA CALIFORNIA | ZANAHORIAS A LA PLANCHA | VERDURA AL VAPOR | |
| GELATINA DE FRUTAS | POLVORON SEVILLANO | GALLETA CON PUNTA DE FRESA | FLAN NAPOLITANO | |
| 2 OPCIONES DE FRUTA O VERDURA DE TEMPORADA | | | | |