



menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor

GENERAL

Marzo 2026



SEK
GUADALAJARA
INTERNATIONAL SCHOOL

comedor

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

| 02 LUNES | | 03 MARTES | | 04 MIÉRCOLES | | 05 JUEVES | | 06 VIERNES | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| TACOS DE BISTEC | | TOSTADAS DE FRIJOL CON QUESO | | HOTCAKES | | MINI BAGUETTE INTEGRAL JAMON CON PANELA | | CHILAQUILES ROJOS | |
| 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 | |
| VERDURAS AL VAPOR | | VERDURAS SALTEADAS | | VERDURAS MIXTAS | | MEZCLA CALIFORNIA | | MEZCLA CALIFORNIA | |
| 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 | |
| 09 LUNES | | 10 MARTES | | 11 MIÉRCOLES | | 12 JUEVES | | 13 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 PAPIRIKA | | ARROZ PRIMAVERA | |
| VERDURAS COCIDAS | | VERDURAS MIXTAS | | ZANAHORIAS SALTEADAS | | VERDURAS ASADAS | | MEZCLA CALIFORNIA | |
| MINI GALLETA DE GRAJEA | | CARLOTA DE LIMON | | MINI GALLETA DE CEREALES | | 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 | |
| ASUETO | | 17 MARTES | | 18 MIÉRCOLES | | 19 JUEVES | | 20 VIERNES | |
| | | ENFRIJOLADAS DE POLLO | | CHILAQUILES ROJOS | | TORTITA DE HUEVO CON PAN | | TACOS DE FRIJOL CON PANELA | |
| | | SOPA DE TORTILLA | | CALDILLO DE GARBANZO | | CONSOME MARGARITA | | SOPA DE ALUBIAS | |
| | | CHAMBERETE 3 REINAS | | CHULETAS A LA PLANCHA CON VERDURAS | | TORTA AHOGADA | | PESCADO ADOBADO | |
| | | ARROZ FRITO | | ARROZ BLANCO | | TACOS DORADOS | | PLUMILLA AL PEREJIL | |
| | | VERDURAS MIXTAS | | MEZCLA CALIFORNIA | | EJOTES Y ZANAHORIAS | | CALABACITAS A LA PLANCHA EN RODAJAS | |
| | | MINI POLVORON | | NATILLA DE COCO | | GELATINA YOGURT | | PLANCHA DE ELOTE | |
| 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 | |
| TACOS DE BISTEC | | CUERNITO DE JAMON CON QUESO | | ENSALADA DE POLLO | | QUESADILLAS | | CTE | |
| SOPA DE LETRAS | | SOPA DEL HUERTO | | CONSOME DE POLLO | | SOPA JULIANA | | | |
| POLLO EN SALSA JITOMATE | | TEPPANYAKI DE CERDO | | LOMO EN SALSA ROJA | | TACOS DORADOS DE POLLO | | | |
| LONCHE TIPO GEMA | | GREÑUDAS DE POLLO | | RES EN SALSA DE ESPINAZO | | TACOS DORADOS DE POLLO | | | |
| ARROZ BLANCO CON CHICHAROS | | ARROZ FRITO | | FETUCCINII ALFREDO | | ARROZ PRIMAVERA | | | |
| ZANAHORIAS, COLIFLOR Y EJOTES A LA PLANCHA | | JULIANAS DE CALABACITA CON CHAYOTE | | VERDURAS AL VAPOR (MEDIAS LUNAS) | | MEZCLA CALIFORNIA | | | |
| MINI CORTADILLO | | GALLETA ESPEJO | | MANTECADAS DE COCO | | GELATINA TRICOLOR | | | |
| 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 | | | |