



menú

sekmexico.com

# MENÚ

Servicio de comedor

## GENERAL

Marzo 2025



**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	
<h1>ASUETO</h1>		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		<h1>CTE</h1>	
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			