



menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor
INFANTIL

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	
HUEVO CON JAMON	SINCRONIZADAS	TACOS PLANCHADOS DE POLLO	OMELETTE CON JAMON	MINI LONCHE DE FRIJOL Y QUESO					
CALDO XOCHITL	SOPA DE CONCHITA	SOPA ALEMANA	CONSOME DE BARBACOA	SOPA DE VERDURAS					
CUBO DE CERDO ADOBADO	FAJITAS DE POLLO ADOBADO CON PAPAS	PICADILLO RANCHERO	TACOS DE BARBACOA	PESCADO EMPANIZADO					
FIDEOS ENCHIPOTLADOS	ARROZ ROJO CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ AL PEREJIL					
BETABEL COCIDO / PURÉ DE LENTEJA	VERDURAS MIXTAS	VERDURAS COCIDAS	MEZCLA CALIFORNIA	JULIANA DE ZANAHORIA Y CHAYOTE					
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	
TORTITA DE HUEVO	TACOS DE PIERNA CON TORTILLA DE MAIZ	SANDWICH INTEGRAL DE JAMON Y QUESO	HUEVO CON JAMON	QUESADILLAS					
SOPA DE ZANAHORIA	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE CALABAZA	CONSOME DE RES	SOPA DE CONCHITAS					
ASADO DE CERDO	BIRRIA DE POLLO	CHULETAS EN SALSAS ROJA	ALAMBRE DE CERDO	PESCADO A LA PLANCHA					
ESPAGUETTI EN SALSAS ROJA	ARROZ ROJO	CODITOS AL PEREJIL	PAPAS PAPIRIKA	ARROZ PRIMAVERA					
CHAYOTES A LA MANTEQUILLA	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	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	HOTCAKES	MINI LONCHE DE FRIJOLES CON PANELA	HUEVO CON JAMON	CTE					
SOPA DE LETRAS	SOPA DEL HUERTO	CONSOME DE POLLO	SOPA JULIANA						
POLLO EN SALSAS Jitomate	TEPPANYAKI DE CERDO	LOMO EN SALSAS ROJA	TACOS DORADOS DE POLLO						
ARROZ BLANCO CON CHICHAROS	ARROZ FRITO	FETUCCINI 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						