



menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor

SUMMER CAMP

JULIO 2026

comedor



SEK

GUADALAJARA

INTERNATIONAL SCHOOL

29 LUNES		30 MARTES		01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES	
HUEVO CON JAMÓN		ENCHILADAS DE POLLO		HOT CAKES		MOLLETE DE FRIJOLES CON SALSA MEXICANA		CHILAQUILES ROJOS	
CONSUMÉ DE POLLO CON VERDURAS		CALDILLO DE PAPA		SOPA DE LENTEJAS		SOPA DE CHAYOTE		CONSUMÉ DE BARBACOA	
TAQUITOS DORADOS DE POLLO		FAJITAS DE RES ASADA		TEPPANYAKI DE POLLO		MILANESA DE POLLO		TACOS DE BARBACOA	
ARROZ BLANCO		FRIJOLES DE LA OLLA		TALLARIN ORIENTAL		ESPAGUETTI ROJO CREMOSO		ARROZ ROJO CON ELOTE	
CALABACITAS CON EJOTE		VERDURAS CALIFORNIA		ZANAHORIAS A LA PLANCHA		VERDURA AL VAPOR		EJOTES CON CALABACITAS A LA PLANCHA	
MANTECADAS DE CHOCOLATE		CONCHAS		DONAS		ARROZ CON LECHE		PALETAS DE HIELO	
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	
06 LUNES		07 MARTES		08 MIÉRCOLES		09 JUEVES		10 VIERNES	
TAQUITO DE BISTEC		HUEVO REVUELTO		SINCRONIZADA DE MAIZ		ENFRIJOLADAS DE POLLO		CHILAQUILES ROJOS	
SOPA DE GARBANZO		SOPA DEL HUERTO		SOPA DE VERDURAS		SOPA DE MUNICIÓN		CONSOME CON ARROZ	
HAMBURGUESA DE RES		PESCADO EMPANIZADO		POZOLE		FAJITAS DE POLLO ADOBADO Y VERDURAS		CERDO EN SALSA CON PAPAS	
PAPAS FRITAS		ARROZ BLANCO		TACOS DORADOS		PLUMILLA CREMOSA		FRIJOLES DE LA OLLA	
MEZCLA CALIFORNIA		VERDURAS ASADAS		VERDURAS AL VAPOR		VERDURA MIXTA		VERDURA MIXTA A LA PLANCHA	
ARROZ CON LECHE		PAN DE CHOCOLATE		GELATINA MOSAICO		PALETA DE HIELO		PAY DE LIMÓN CON GALLETAS MARIA	
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	
13 LUNES		15 MARTES		16 MIÉRCOLES		17 JUEVES		18 VIERNES	
HUEVO REVUELTO		TACO AL VAPOR DE DESHERADA		OMELETTE DE JAMON		CHILAQUILES ROJOS		HOT CAKE CON CAJETA	
CONSUMÉ DE POLLO		SOPA JULIANA		CONSOME DE RES CON ARROZ		CONSOME CON ARROZ		SOPA DE ELOTE	
MILANESA DE POLLO EMPANIZADA		HOT DOGS		FLAUTAS DE DESHEBRADA		BOLOÑESA DE RES		TORTA AHOGADA	
ESPAGUETTI FIESTA (JAMÓN Y MORRÓN)		PAPAS REVOLCADAS		ARROZ BLANCO		ESPAGUETTI A LA MANTEQUILLA		TACOS DORADOS	
CHAYOTES Y ZANAHORIA COCIDOS		VERDURA MIXTA		VERDURAS SALTEADAS		VERDURA MIXTA A LA PLANCHA		VERDURAS ASADAS	
FLAN DE VAINILLA		GELATINA MOSAICO		PALETAS DE HIELO		CARLOTA		MANTECADAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE	
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	

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