



menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor
GENERAL

SEPTIEMBRE 2026

comedor



SEK
GUADALAJARA
INTERNATIONAL SCHOOL

31 LUNES		01 MARTES		02 MIÉRCOLES		03 JUEVES		04 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	
		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	
ARROZ CON LECHE		BERLINAS		NIÑO ENVUELTO		BISQUET		GELATINA DE FRUTAS	
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	
07 LUNES		08 MARTES		09 MIÉRCOLES		10 JUEVES		11 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				POLLO CON VERDURAS EN SALSA ROJA	
ARROZ ROJO CON VERDURAS		ARROZ FRITO		ESPAGUETTI A LA MANTEQUILLA		ARROZ BLANCO CON ELOTE		CODITOS EN SALSA ROJA	
PANQUÉ DE NUEZ		GELATINA DE YOGURTH		GALLETA DE CHISPAS		PLATANOS CON CREMA		MINI CONCHA	
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	
14 LUNES		15 MARTES		16 MIÉRCOLES		17 JUEVES		18 VIERNES	
TACOS PLANCHADOS DE PIERNA		MOLLETES DE FRIJOL CON BISTEC		FESTIVO		ENFRIJOLADAS DE POLLO		CHILAQUILES ROJOS	
SOPA VERDE		SOPA DE CHAYOTE				SOPA DE ESTRELLA		SOPA DE VERDURAS	
TEPANYAKI DE POLLO		POZOLE ROJO				PIERNA ADOBADA CON ZANAHORIAS		HAMBURGUESA DE RES	
ROLLITO PRIMAVERA DE POLLO						COCHINITA PIBIL DE POLLO			
ARROZ BLANCO CON VERDURAS		TACOS DORADOS				ARROZ ROJO		PAPAS PAPRIKA	
POLVORON SEVILLANO		GELATINA DE FRUTAS				GALLETA CON PUNTA DE FRESA		FLAN NAPOLITANO	
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	
21 LUNES		22 LUNES		23 MARTES		24 MIÉRCOLES		CTE	
SANDWICH DE PIERNA		MOLLETES DE FRIJOL Y QUESO		ENSALADA DE ATUN		ENCHILADAS DE POLLO			
SOPA DE LETRAS		CONSOMÉ DE BARBACOA		CONSOME DE RES		CONSOMÉ MARGARITA			
FAJITAS DE POLLO CON ZANAHORIAS		TACOS DE BARBACOA		BIRRIA DE RES		PESCADO EMPANIZADO			
LOMO EN SALSA MARTAJADA				CUBO DE CERDO EN SALSA VERDE CALABACITAS					
ARRZO BLANCO		ARROZ ROJO		ARROZ CAMPECINO		TALLARIN ORIENTAL			
CARLOTA DE LIMON		GALLETA DE AVENA		PAY DE QUESO		MINI DONAS			
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			