

menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor

GENERAL

NOVIEMBRE 2026

comedor

SEK GUADALAJARA

INTERNATIONAL SCHOOL

02 LUNES	03 MARTES	04 MIÉRCOLES	05 JUEVES	06 VIERNES
FERIADO	TACOS DE PIERNA CON TORTILLA DE MAIZ	MOLLETES DE BISTEC	ENFRIJOLADAS DE POLLO	CHILAQUILES ROJOS
	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE CALABAZA	CONSOME DE RES	SOPA DE VERDURAS
	BIRRIA DE POLLO	PUNTAS DE RES EN SALSA VERDE	ALAMBRE DE CERDO	TORTA AHOGADA
	ESCALOPAS DE CERDO EN SALSA MARTAJADA	CHOP SUEY DE POLLO	LONCHES DE PIERNA	
	ARROZ ROJO	TALLARIN ORIENTAL	PAPAS PAPRIKA	TACOS DORADOS
	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
09 LUNES	**10 MARTES**	**11 MIÉRCOLES**	**12 JUEVES**	**13 VIERNES**
SANDWICH INTEGRAL DE PIERNA	MOLLETES DE BISTEC	TOSTADAS DE FRIJOL CON QUESO	ENCHILADAS DE POLLO	HUEVO RANCHEROS Y SALSA MARTAJADA
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE ELOTE	SOPA DE ESTRELLITAS	FRIJOLES PUERCOS
FAJITAS DE POLLO CON MIX DE VERDURAS	CUBO DE CERDO CON PAPAS	POLLO A LA JARDINERA	RES A LA MEXICANA	TAQUIZA
ESTOFADO DE RES	MOLE CON POLLO	CERDO AL ALBAÑIL	CHULETA EN SALSA VERDE	
ARROZ ROJO	ARROZ PRIMAVERA	ESPAGUETTI CREMOSO	FRIJOLES DE LA OLLA	ARROZ ROJO
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
16 LUNES	**17 MARTES**	**18 MIÉRCOLES**	**19 JUEVES**	**20 VIERNES**
FERIADO	HOTCAKES	ENSALADA DE POLLO CON PASTA	SINCRONIZADAS	ENCHILADAS SUIZAS DE POLLO
	SOPA DE FIDEOS	SOPA MINESTRONE	SOPA DE PAPA	SOPA DE CHAYOTE
	FAJITA DE POLLO A LA JARDINERA	FLAUTAS DE DESHEBRADA	FAJITAS DE RES CON CHICHAROS Y SALSA ROJA	POZOLE ROJO
	GREÑUDAS DE RES		BURRITAS DE PIERNA	
	ARROZ FRITO	ARROZ BLANCO CON ELOTE	ESPAGUETTI A LA MANTEQUILLA	TACOS DORADOS
	GELATINA DE YOGURTH	PLATANOS CON CREMA	GALLETA DE CHISPAS	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
23 LUNES	**24 MARTES**	**25 MIÉRCOLES**	**26 JUEVES**	**27 VIERNES**
TACOS PLANCHADOS AL PASTOR	MOLLETES DE FRIJOL CON BISTEC	CHILAQUILES ROJOS	ENFRIJOLADAS DE POLLO	LONCHE DE PIERNA
SOPA VERDE	SOPA DE GARBANZO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLA	CREMA DE CHAMPIÑON
TEPANYAKI DE POLLO	PESCADO A LA PLANCHA CON AVENA	HAMBURGUESA DE RES	PIERNA ADOBADA CON ZANAHORIAS	ROLLITOS DE POLLO RELLENOS
ROLLITO PRIMAVERA DE POLLO	POLLO CON VERDURAS EN SALSA ROJA		COCHINITA PIBIL DE POLLO	
ARROZ BLANCO CON VERDURAS	CODITOS EN SALSA ROJA	PAPAS PAPRIKA	ARROZ ROJO	ESPAGUETTI ALFREDO
POLVORON SEVILLANO	GELATINA DE FRUTAS	FLAN NAPOLITANO	GALLETA CON PUNTA DE FRESA	PASTEL
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
30 LUNES	**01 MARTES**	**02 MIÉRCOLES**	**03 JUEVES**	**04 VIERNES**
SANDWICH DE PIERNA	MOLLETES DE FRIJOL Y QUESO	ENSALADA DE ATUN	ENCHILADAS DE POLLO	GRINGAS
SOPA DE LETRAS	CONSOMÉ DE BARBACOA	CONSOME DE RES	CONSOMÉ MARGARITA	SOPA DE ELOTE
FAJITAS DE POLLO CON ZANAHORIAS	TACOS DE BARBACOA	PICADILLO RANCHERO	PESCADO EMPANIZADO	FAJITAS DE RES EN SALSA PASILLA
LOMO EN SALSA MARTAJADA		CUBO DE CERDO EN SALSA VERDE CALABACITAS	RES KUM PAO	PASTEL AZTECA CON POLLO
ARRZO BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ CAMPECINO	TALLARIN ORIENTAL	ARROZ AL CILANTRO
CARLOTA DE LIMON	GALLETA DE AVENA	PAY DE QUESO	MINI DONAS	SABOR
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