



menú

sekmexico.com

MENÚ

Servicio de comedor
GENERAL

OCTUBRE 2026

comedor



SEK
GUADALAJARA
INTERNATIONAL SCHOOL

28 LUNES		29 MARTES		30 MIÉRCOLES		01 JUEVES		02 VIERNES	
CHILAQUILES ROJOS		MINI LONCHE DE BISTEC CON FRIJOLES		TACOS DE PICADILLO		TOSTADAS DE FRIJOL Y QUESO		SINCRONIZADAS	
CALDILLO DE GARBANZO		SOPA DE SEMILLA DE MELON		CALDO ORIENTAL		SOPA MARGARITA		SOPA MINESTRONE	
CHULETA EN SALSA ROJA CON PAPAS		DESHEBRADA DE POLLO CON ZANAHORÍA		TEPANYAKI DE RES		MILANESA DE POLLO EMPANIZADA		CUBO DE CERDO EN SALSA VERDE	
PESCADO CON AVENA A LA PLANCHA		PANUCHOS DE COCHINITA PIBIL		POLLO AGRIDULCE				RES A LA MEXICANA	
ESPAGUETTI A LA CREMA		ARROZ BLANCO CON CHICHARO		ARROZ FRITO		ESPAGUETTI EN SALSA ROJA		FRIJOLES DE LA OLLA	
FLAN DE CHOCOLATE		DEDOS DE NOVIA		PAN DANES CON CHISPAS		MANTECADAS		PAN 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	
05 LUNES		06 MARTES		07 MIÉRCOLES		08 JUEVES		09 VIERNES	
TACOS DE BISTEC		CUERNITO DE JAMON CON QUESO		QUESADILLAS		ENSALADA DE ATUN		ENCHILADAS SUIZAS DE POLLO	
SOPA DE LETRAS		SOPA DEL HUERTO		CONSOME DE POLLO		SOPA JULIANA		CALDILLO DE GARBANZO	
POLLO EN SALSA JITOMATE		TEPPANYAKI DE CERDO		LOMO EN SALSA ROJA		TACOS DORADOS DE POLLO		PESCADO ADOBADO A LA PLANCHA	
LONCHE TIPO GEMA		GREÑUDAS DE POLLO		RES EN SALSA DE ESPINAZO				TINGA DE POLLO	
ARROZ BLANCO CON CHICHAROS		ARROZ FRITO		FETUCCINII ALFREDO		ARROZ PRIMAVERA		ARROZ ROJO	
MINI CORTADILLO		GALLETA ESPEJO		MANTECADAS DE COCO		GELATINA TRICOLOR		GALLETA DE FRESA	
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	
12 LUNES		13 MARTES		14 MIÉRCOLES		15 JUEVES		16 VIERNES	
SINCRONIZADAS		TACOS DE CAMPECHANOS		MINI BAGUETTE INTEGRAL DE POLLO		TOSTADAS DE DESHEBRADA		ENSALADA DE POLLO	
CALDILLO DE CALABAZA CON EJOTE		SOPA DE CHAYOTE		SOPA DE LENTEJAS		SOPA DE LETRAS		CONSOME DE POLLO	
FAJITAS DE RES CON PAPA		CARNE EN SU JUGO		FAJITA DE POLLO EN SALSA DE CILANTRO		LOMO EN SALSA ASADA DE JITOMATE CON CALABACITAS		POLLO PRIMAVERA	
SOPE DE PAPAS CON CHORIZO Y FRIJOLES				TORTITAS DE ATUN CON PAPA		BISTEC BORRACHO		CHULETA EN SALSA ROJA Y PAPAS	
ARROZ CANARIO		ARROZ ROJO CON ELOTE		ESPAGUETTI EN SALSA ROJA		FRIJOLES DE LA OLLA		ARROZ ROJO	
PASTISETAS		VOLTEADO DE PIÑA		POSTRE DE DURAZNO		BUDÍN DE PAN		PASTEL MOKA	
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	
19 LUNES		20 MARTES		21 MIÉRCOLES		22 JUEVES		23 VIERNES	
SANDWICH INTEGRAL DE JAMON CON QUESO		MINI MOLLETE DE FRIJOL Y QUESO		ENCHILADAS DE POLLO		GRINGAS		CHILAQUILES ROJOS	
CONSOMÉ DE POLLO CON ARROZ		SOPA DE VERDURAS		SOPA DE FIDEO CHINO		SOPA DE ELOTE		SOPA MINESTRONE	
FAJITAS DE POLLO A LA PRIMAVERA		MILANESA DE POLLO		TEPANYAKI DE POLLO		FAJITAS DE RES EN SALSA PASILLA		CHULETA EN SALSA VERDE Y PAPAS	
BURRITO DE ADOBADA				ROLLITO PRIMAVERA DE RES		PASTEL AZTECA CON POLLO		BURRITO DE ALAMBRE DE RES	
VERDURA AL VAPOR		CALABACITAS A LA MEXICANA		VERDURAS AL VAPOR		VERDURAS MIXTAS		MEZCLA CALIFORNIA	
PANQUÉ DE NUEZ		ARROZ CON LECHE		MINI CONCHAS		BIONICO		TAPIOCA	
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	
26 LUNES		27 MARTES		28 MIÉRCOLES		29 JUEVES		30 VIERNES	
TACOS DE BISTEC		HOTCAKES		SINCRONIZADAS		CHILAQUILES ROJOS		OMELETTE DE ESPINACAS	
CALDO XOCHITL		SOPA DE CONCHITA		SOPA ALEMANA		CONSOME DE BARBACOA		CREMA DE CHAMPIÑON	
CUBO DE CERDO ADOBADO		FAJITAS DE POLLO CON PAPAS		PICADILLO RANCHERO		TACOS DE BARBACOA		POLLO A LAS FINAS HIERBAS	
GREÑUDAS DE POLLO		RES EN SALSA ROJA		GORDITAS ESTILO URUAPAN					
FIDEOS ENCHIPOTLADOS		ARROZ ROJO CON VERDURAS		ARROZ BLANCO		ARROZ ROJO		ESPAGUETTI AL BURRO	
PAN MARMOLEADO		GELATINA MOSAICO		DEDOS DE NOVIA		CARLOTA DE CHOCOLATE		CHEESCAKE	
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	