

# Menú



Septiembre 2021

Colegio SEK Iternacional

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Sopa de arracacha Arroz blanco Proteínas: Carne de res a la plancha/ Arroz oriental Croquetas de yuca Brocoli gratinado Tomate y cebolla con cilantro Galleta de avena Jugo /Limonada	Sopa de avena Arroz tigre Proteínas: Piernitas de pollo al horno /Ropa vieja Papa a la crema con perejil Lentejas guisadas Ensalada mixta con fruta Mini mantecada Jugo /Limonada	Sopa de colicero Arroz blanco Parrillada: carne de cerdo, pechuga a la plancha, salchicha al grill, papa criolla, arepa Guacamole Chocolatina Jugo /Limonada
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa de albionguillas Arroz blanco Proteínas: Milanesa de cerdo /Arroz con pollo Papa chips de la casa Tomate capress Ensalada tropical con espinaca Esponjado de maracuyá Jugo /Limonada	Sopa de letras Arroz blanco Proteínas: Nuggets de pollo / Carne en tiras al wok Papas a la francesa Lentejas con papa Ensalada coleslaw Jugo /Limonada	Sopa de plátano verde Arepa con todo: fajitas de carne de res o pechuga mechada Trozos de morcilla Maiz tierno Guacamole, hogao Bocadillo con queso Jugo /Limonada	Crema de verduras Pasta penne o spaguetti con salsa bolognesa o salsa de pollo con champiñones Pan tostado Mix de verduras Ensalada mixta con tomate Nucita Jugo /Limonada	Cazuela de frijol antioqueño Arroz blanco Bandeja paisa con carne molida, chorizo, chicharrón, huevo frito, tajadas de plátano Aguacate Galleta rizada Jugo /Limonada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa chilena de lentejas Arroz blanco Proteínas: Muslitos al horno /Goulash de res de la casa Moneditas de plátano verde Verdura fría Ensalada campesina Torta de chocolate Jugo /Limonada	Crema de champiñones Arroz con ajonjolí Proteínas: Buffalo wings BBQ/ Albóndigas a la diablo Puré de papa blanca Palitos de apio y zanahoria Ensalada de lechuga morada Esponjado de mango Jugo /Limonada	Sancochito Arroz con perejil Proteínas: Chuleta valluna / Pechuga en salsa parmesana Plátano con bocadillo y queso Garbanzos Ensalada de apio Mini corazones Jugo /Limonada	Crema de choclo Hamburguesa de res o de pollo Papa en cascots con paprika Lechuga, cebolla caramelizada y tomate Gelatina tradicional Jugo /Limonada	Sopa de verduras con tortilla Parrillada: carne de res, pechuga y chorizo coctel, papa salada, plátano maduro Ensalada mixta de aguacate Paleta de agua Jugo /Limonada

Consume diariamente cinco porciones de frutas y verduras

Síguenos en: [f](#) [t](#) [in](#)



# Menú



Septiembre 2021  
Colegio SEK Internacional

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de conchitas Arroz blanco Proteínas: Pescado apanado figuras /Arroz paisa Papa lionesa en rodajas Torta de zanahoria Ensalada caprese Galleta chips de chocolate Jugo /Limonada	Crema de zanahoria Arroz pajarito Proteínas: Muslitos en salsa criolla / Mazorcada de carne Verdura china Guacamole con lechuga Barquillo Jugo /Limonada	Sopa de arroz Poke: arroz blanco, carne mechada con salsa hogo, cubos de pollo al grill, papa criolla al horno, frijol rojo, pico de gallo Flan de vainilla Jugo /Limonada	FESTIVAL ITALIANO Crema de pollo Lasagna mixta Pan tostado Tomates rellenos Ensalada primavera Cinnamon roll Jugo /Limonada	Ajiaco Pollo mechado Arepa /Mazorca Aguacate Arroz con leche Jugo /Limonada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Crema de ahuyama Arroz blanco Proteínas: Pechuga cordon blue /Carne de res en salsa bsteck Plátano melao Garbanzos con chorizo Ensalada de pepino y naranja Mini brownie Jugo/ Limonada	Sopa de verduras Proteínas: Panne cook de pechuga con queso /Panne cook de stroganoff de res Ensalada rusa Espinaca con fresas Pasabocas de bocadillo Jugo /Limonada	Crema de espárragos Proteínas: Pad thai de cerdo /Pad thai de pollo Egg roll primavera Rodajas de tomate con cilantro Galletas waffer Jugo /Limonada	Sopa de minestrone Arroz pajarito Proteínas: Piernitas de pollo broaster /Bondiola de cerdo BBQ Puré de papa blanca Zanahoria Vicky Ensalada Waldorf Flan de leche Jugo /Limonada	

Practica actividad física mínimo 60 minutos diarios

Síguenos en:    



# Menú



Setiembre 2021  
Colegio SEK Internacional

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Refrigerios			Leche, Galleta sal con queso crema y mermelada	Jugo Mango, Pastel de Carne,	Salpicón, Barra de cereal mas queso
			Sorbete de Mora, Ponqué de chocolate	Yogurt, Muffin de Vainilla	Jugo de Lulo, Empanada Hawaiana
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Refrigerios	Leche, Pancakes con fruta	Jugo de Mora, Mini perro	Limonada Cerezada, Sandwich de Atun	Batido de Frutos verdes, Quesadilla Napolitana	Jugo de Mango, Empanada de Carne
	Banana Split, Galetas de sal,	Avena fría, Roscon con Arequipe, Naranja	Leche, Torta de Naranja, Papaya	Kumis, Barra de cereal, Ciruelas	Jugo Naranja Piña, Tosatadas con queso y mermelada, Piña
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Refrigerios	Parfait de Yogurt, Granola	Jugo de Frutos Rojos, Empanada de queso	Avena Fria, Pandebono	Limonada de Panela, Choripán,	Batido de frutos rojos, Wrap de jamón, queso y vegetales
	Jugo de Feijoa, Pastel Hawaiano	Jugo de Guanabana, Rollitos de Jamon y queso mas galletas saltin	Chocolisto, Arepa de Choclo con queso	Kumis, Galleta de avena,	Porción queso con bocadillo



# Menú



Septiembre 2021  
Colegio SEK Internacional

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Refrigerios	Te frio, Mini Hamburguesa	Avena Fria, Mantecada	Batido de frutos amarillos, Pastel de Pollo	Kumis, Arepa de queso	Chocolate, Mogollita integral con porción de queso
	Jugo de Maracuya, Croisant de queso	Limonada, Empanada	Yogurt, Cereal	Leche, Chocorrano	Jugo de Fresa, Galletas Ritz
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Refrigerios	Sorbete de Curuba, Palito de Queso	Jugo de Uva, Sandwich de jamon y queso	Chocolisto, Pan de Yuca	Jugo de Mandarina, Empanda de Pollo	
	Kumis Mantecada	Leche, Pancakes con fruta	Avena Fria, Arepa de Queso	Gelatina con galleta wafer, Porcion de queso	