

# Menú



ENERO 2023

Colegio Internacional SEK

2

3

4

JUEVES 5

VIERNES 6

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

Crema de espinaca  
Arroz blanco  
Carne de res a la plancha  
Arroz paisa  
Patacón maduro  
Bastones de habichuela con zanahoria  
Ensalada de aguacate  
Chocolatina  
Judo de frutos rojos / limonada

Sopa de verdura  
Arroz blanco  
Carne de cerdo en salsa bbq  
Albóndigas en salsa española  
Papa al perejil  
Verdura al wok  
Espinaca fresa mango  
Panacota de frutos rojos  
Jugo de naranja piña / Feijoa

Cazuela de frijol  
Arroz blanco  
Bandeja paisa  
Carne molida, chicharrón, huevo frito, chorizo  
Tajadas  
Gelatina  
Aguacate  
Jugo de maracuyá / limonada de panela

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

Crema de pollo  
Arroz blanco  
Piernas de pollo al horno  
Tilapia apanada en salsa tártara  
Papa rustica  
Ratatouille  
Ensalada hawaiana  
Pudín  
Jugo de piña / Mora

Sopa de verduras  
Arroz blanco  
Cerdo al wok salsa teriyaki  
Ropa vieja  
Torta de plátano  
Frijol caraota guisado  
Lechuga, pepino cohombro y zanahoria  
Áspic de frutas  
Jugo de durazno / Lulo

Crema de tomate  
Festival de pastas  
Espagueti al burro  
Salsa de pollo  
Salsa boloñesa  
Pan dorado  
Tomates al horno  
Ensalada Waldorf  
Chocorramito  
Jugo de guanábana / tropical

Sancochito  
Arroz con arveja  
Piernas de pollo apanadas  
Carne de res en bistec  
Papa chorreada  
Brócoli gratinado  
Ensalada cesar  
Dulce de mora  
Jugo de fresa / mango

Cazuela de lentejas  
Arroz blanco  
Carne molida  
cubos de pechuga al grille  
Rodajas de chorizo al grille  
Tajadas  
Ensalada de aguacate  
Nucita  
Jugo de mora /limonada de hierbabuena

# Menú



ENERO 2023

Colegio Internacional SEK

## LUNES 23

Crema de champiñones  
Arroz pajarito  
Cerdo agridulce  
Pechuga a la plancha  
Puré de papa criolla y arracacha  
Arveja verde guisada  
Lechuga tomate cebolla roja  
Quimbaya  
Jugo de fresa / Feijoa

## MARTES 24

Crema de ahuyama  
Arroz amarillo  
Piernas de pollo asadas con finas hierbas  
Goulah de res  
Plátano melado  
Lentejas con papa  
Pepino cohombro, maíz y lechuga  
Esponjado de frutos rojos  
Jugo de mango / guanábana

## MIÉRCOLES 25

Crema de pollo  
Lasaña mixta  
Pan tostado  
Tomates espinaca y queso  
Lechuga, zanahoria  
Melón y fresas  
Barquillo  
Jugo de lulo / durazno

## JUEVES 26

Sopa de plátano colicero  
Arroz florentino  
Carne de cerdo a la plancha  
Cordón blue  
Pateca de ahuyama  
Frijoles paisas  
Ensalada de lechuga, tomate cebolla morada  
Flan de vainilla  
Jugo de frutos rojos / piña

## VIERNES 27

**FESTIVAL PERUANO**  
CHUPE DE QUINUA  
ARROZ BLANCO / TALLARIN VERDE  
LOMO SALTADO  
AJI DE GALLINA  
PAPA EN BASTONES  
BROCOLI EN SALSA HUENCAINA  
SOLTERITO AREQUIPEÑO  
SUSPIRO LIMEÑO  
JUGO DE MARACUYA /MORA

## LUNES 30

Crema de champiñón  
Arroz blanco  
Carne de res con salsa chimichurri  
Pechuga en salsa bechamel  
Papa salada  
Lenteja guisada  
Zanahoria, uvas pasas y coco  
Ramitos con chantillí  
Jugo de mora / Durazno

## MARTES 31

Sopa de moneditas de plátano  
Arroz con maíz  
Albóndigas en salsa napolitana  
Stroganoff de cerdo  
Zanahoria Vicky  
Plátano al horno  
Ensalada mixta de tomate y huevo  
Burbuja  
Jugo de mango / lulo

# Menú



ENERO 2023

Colegio SEK Internacional

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 5	VIERNES 6
Refrigerios					
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Refrigerios			Chocolate / arepa rellena de queso	Jugo de fresa / Palito de queso	Jugo de lulo / Sándwich de jamón y queso
			Banana Split	Yogurt con cereal y fruta	Jugo de mora / Pastel gloria
	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Refrigerios	Avena / arepa de choclo	Jugo de piña / quesadilla	Yogurt con cereal y fruta	Jugo de maracuyá / Empanada de carne	Ensalada de fruta con queso
	Jugo de lulo / Empanada de queso	Ensalada de frutas con helado	Limonada / Picada de maíz pira	Jugo de naranja piña / Arepa tela con queso	Jugo de fresa / Palo de queso

	<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
Refrigerios	Jugo de piña / Sándwich de jamón y queso	Limonada / Picada de maíz pira	Avena fría / Pancakes con fruta y syrup	Chocolate / croissant de queso	Jugo de mora / Arepa rellena de queso
	Jugo de durazno / Galleta con mermelada y queso crema	Jugo de frutos rojos / Arepa de choclo	Jugo tropical / Empanada de queso	Jugo de mango / Ponqué de vainilla	Ensalada de frutas con helado
	<b>LUNES 30</b>	<b>MARTES 31</b>			
	Ensalada de frutas con queso	Limonada / Salchipapa			
	Jugo de lulo / Sándwich de jamón y queso	Jugo de maracuyá / Empanada de pollo			