



SEK
COLOMBIA
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

MARZO 2026



02 LUNES		03 MARTES		04 MIÉRCOLES		05 JUEVES		06 VIERNES	
Crema de tomate		Muslos al horno		Sopa de avena		Tiras de pechuga asada		MENÚ TÍPICO DEL VALLE	
Pad thai de pollo		Ropa vieja		Bondiola de cerdo al horno		Res en bistec			
Pad thai de cerdo		Pure de papa criolla		Muslitos en salsa bbq		Chips de arracacha			
Croqueta de yuca		Garbanzos y barra de ensalada		Papa chorreada		Frijol rojo y barra de ensalada			
Barra de ensalada		Jugo de uva / lulo		Verdura oriental y barra de ensalada		Jugo de durazno / ciruela			
Jugo de naranja piña / guayaba		Torta de naranja		Jugo de maracuyá / manzana		Esponjado de curuba			
Cheese cake de limón				Gelatina					
09 LUNES		10 MARTES		11 MIÉRCOLES		12 JUEVES		13 VIERNES	
Sopa de verduras		Cerdo en salsa baby		Crema de espinaca		Pechuga a la plancha		MENÚ TÍPICO ANTIOQUEÑO	
Salteado oriental de pollo		Pierna de pollo broaster		Filete de pescado		Muchacho en salsa cartagenera			
Brazo de cerdo al horno		Yuca al vapor con mantequilla		Albóndigas de res en salsa criolla		Pure de papa blanco			
Papa criolla dorada		Frijol rojo y barra de ensalada		Moneditas de plátano verde		Lentejas y barra de ensalada			
Bastones de zanahoria y apio		Jugo de mandarina / fresa		Ratatouille y barra de ensalada		Jugo de uva / guayaba			
Jugo de tomate de árbol / durazno		Pudin de vainilla		Jugo de ciruela / piña		Esponjado de fres			
Galleta				Mantecada					
16 LUNES		17 MARTES		18 MIÉRCOLES		19 JUEVES		20 VIERNES	
Sopa de colicero		Steak de res con chimichurri		Sopa de arracacha		Cerdo con pico de gallo de mango		MENÚ TÍPICO SANTAFEREÑO	
Bondiola de cerdo en salsa		Pechuga a la florentina		Pierna de pollo a la parmesana		Carne de hamburguesa con salsa hogo			
Muslitos al horno		Papa sour		Goulash de cerdo ranchero		Papa criolla al horno			
Papa dorada		Fritata de verduras y barra de ensalada		Plátano pajarito		Acelga con queso y barra de ensalada			
Garbanzos y barra de ensalada		Jugo de frutos amarillos / fresa		Frijol rojo y barra de ensalada		Jugo de manzana / lulo			
Jugo de mora / pera		Panacotta de frutos rojos		Jugo de guanábana / guayaba		Dulce de mora			
Napoleón				Leche asada					
23 LUNES		24 MARTES		25 MIÉRCOLES		26 JUEVES		27 VIERNES	
Crema de zanahoria		Beef de res con salsa finas hierbas		Sopa de fideos		Chop suey de cerdo		Crema de choclo	
Pop corn de pollo frito		Muslos de pollo a la jardinera		Tallarines con lomititos de pechuga		Piernas de pollo en salsa criolla		Arroz con pollo	
Cerdo en salsa napolitana		Plátano al horno		Tallarines con albóndigas		Croqueta de yuca		Arroz mexicano	
Yuca en salsa verde		Lentejas y barra de ensalada		Pan tostado con ajo		Garbanzos y barra de ensalada		Chips de papa	
Brócoli al wok y barra de ensalada		Jugo de uva / guanábana		Palitos de zanahoria y barra de ensalada		Jugo de feijoa / manzana		Ensalada de pico de gallo de mango	
Jugo de piña / limonada de panela		Muffin		Jugo de naranja piña / guayaba		Flan de vainilla		Jugo de frutos rojos / naranja piña	
Gelatina				Cheese cake de guayaba				Matrimonio	
30 LUNES		31 MARTES							
Sopa de conchitas		Pierna pernil en salsa carbonara							
Pulled pork		Sobrebarriga dorada							
Piernas de pollo al chimichurri		Papa salada							
Papas reventadas		Lentejas y barra de ensalada							
Habichuela con zanahoria		Jugo de tomate de árbol / frutos amarillos							
Jugo de uva / guanábana		Áspic de frutas							
Fresas con crema									