



SEK
COSTA RICA
COLEGIO INTERNACIONAL
INTERNATIONAL SCHOOL

sekcostarica.com

MENÚ

SERVICIO DE COMEDOR

JUNIO



		01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES			
		Tortas de platano maduro y queso		Pescado a la plancha		Chifrijo de pollo			
		Arroz con pollo		Enyucados de queso		Chifrijo de cerdo			
		Frijol molido y papas tostada		Arroz blanco		Arroz blanco			
		Arroz blanco		Vegetales		Vegetales mixtos			
		Fruta		Gelatina de naranja o Fruta		Fresas bañadas			
		Cereal		Emparedado		Yogurt			
		Cereal		Emparedado		Yogurt			
06 LUNES		07 MARTES		08 MIÉRCOLES		09 JUEVES		10 VIERNES	
Tortas de papa rallada con jamón ahumado		Trocitos de cerdo con papas		Garbanzos con pollo y verduras		Pescado a la plancha al ajillo		Nuggets de pescado	
Fajitas de res con cebolla		Picadillo de ayote con carne		Carne mechada con salsa de hongos		Frijoles blancos con cerdo		Nugget de pollo frito	
Arroz blanco		Arroz y frijoles		Arroz blanco		Arroz blanco		Nachos de queso cheddar	
Mini vegetales		Verduras		Rodajas de camote		Vegetales		Verduras	
Fruta		Fruta		Fruta		Barra de frutas		Cheese cake de fresa o fruta	
Repostería		Snack		Galleta		Repostería		Yogurt con topping	
Repostería		Snack		Galleta		Repostería		Yogurt con topping	
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES		16 JUEVES		17 VIERNES	
Fetuccini a la primavera con queso		Pastel de yuca con carne molida		Bistec de cerdo con salsa de ciruela		Cubases con verduras		Chuleta ahumada	
Arroz con camarones		Pechuga de pollo con salsa de hongos		Picadillo de papa con espinaca y trocitos de res		Lomito gratinado		Sopa Azteca	
Verduras		Arroz blanco		Arroz blanco y Frijoles		Arroz blanco		Arroz blanco	
Fruta		Verduras		Mini vegetales		Vegetales		Vegetales	
Galleta		Fruta		Fruta		Fruta		Melocotón en almibar	
Galleta		Snack		Repostería		Galleta		Snack	
		Papas tostadas		Repostería		Galleta		Snack	
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES		23 JUEVES		24 VIERNES	
Lentejas con cerdo		Papas con atún		Gallo pinto		Arroz estilo Chino		Pechuga de pollo en mostaza miel	
Pollo a la primavera		Picadillo de chayote de maíz y carne molida		Caracolititos rellenos de pollo en salsa		Fajitas de cerdo a la plancha		Tomate relleno de peperoni	
Arroz blanco		Arroz blanco y frijoles		Huevo, queso y plátano		Arroz blanco		Papa asada, elote	
Fruta		Vegetales rallados		Mini vegetales		Verduras		Verduras	
Repostería		Fruta		Fruta		Gelatina o fruta		Arroz con leche, miel de platano o fruta	
Repostería		Emparedado		Cereal		Fruta		Snack	
		Emparedado		Cereal		Snack		Snack	
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES		30 JUEVES			