



**SEK**  
COSTA RICA  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MENÚ

## Servicio de comedor

OCTUBRE 2025



# Octubre

01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES					
Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos					
Fajitas de res teriyaki y arroz		Pasta al pesto		Vigoron con yuca					
Garbanzos con pollo, verduritas y arroz		Asado de cerdo con balines de papa		Arroz con mariscos y papas tostadas					
Fruta		Flan de vainilla		Churchill					
Cupcake		Galleta		Fruta					
Cupcake		Galleta		Fruta					
06 LUNES		07 MARTES		08 MIÉRCOLES		09 JUEVES		10 VIERNES	
Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos	
Plumitas en salsa roja con pollo		Pollo empanizado en salsa de pepino y arroz		Pescado a la plancha y papas al romero		Bistec de cerdo con camote y arroz		Olla de carne y arroz	
Cubaces con cerdo, verduritas y arroz blanco		Lomo fingido con arroz blanco		Picadillo de chayote con res, arroz y frijoles		Arroz con atún y frijoles molidos		Picadillo de papa con mostaza, arroz y frijoles	
Fruta		Gelaflan de uva		Fruta		Fruta		Helado	
Barrita		Palitos integrales		Galleta		Fruta		Snack	
Barrita		Palitos integrales		Galleta		Fruta		Snack	
13 LUNES		14 MARTES		15 MIÉRCOLES		16 JUEVES		17 VIERNES	
Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos	
Filet de pollo a la plancha y arroz		Cerdo en salsa de ciruela, arroz y frijoles		Pasta a la boloñesa		Sopa de pollo con papas y arroz		Pizza jamón y queso	
Carne en salsa con plátano verde y arroz blanco		Arroz con camarones y chips		Pechuga de pollo estilo caprese y arroz		Pescado a la plancha en salsa de limón y arroz		-	
Frutaa		Fruta		Fruta		Fruta		Helado	
Cupcake		Biscolite		Colado		Galleta de arroz		Galleta	
Cupcake		Biscolite		semillas		Galleta de arroz		Galleta	
20 LUNES		21 MARTES		22 MIÉRCOLES		23 JUEVES		24 VIERNES	
Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos	
Quesadilla de res		Mano de piedra en salsa con arroz blanco		Papas con pollo		Dedos de pescado y arroz		Arroz con pollo y frijoles molidos	
Coliflor en vuelta en huevo y arroz		Tortas de plátano maduro con queso, arroz y frijoles		Lomo de cerdo con arroz y frijoles		Chop suey a la plancha		Chifrijo de cerdo	
Fruta		Fruta		Gelatina de fresa		Fruta		Tártaras	
Galleta		Palitrokes		Piña deshidratada pequeña		Snack		Yogurt	
Galleta		Palitrokes		Piña deshidratada		Snack		Yogurt	
27 LUNES		28 MARTES		29 MIÉRCOLES		30 JUEVES		31 VIERNES	
Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos		Ensalada y vegetales cocidos	
Pasta alfredo		Filet de pollo a la naranja y arroz		Casado con pescado a la plancha		Sopa de caracolititos con verduras y huevo		Rice and beans con pollo caribeño y patacones	
Alitas y puré de papa		Picadillo de vainica con zanahoria y atún, arroz y frijoles		Picadillo de plátano con res y arroz		Lechon con zanahoria, coliflor y arroz		Filet de pescado en salsa Caribeña y arroz	
Fruta		Fruta		Gelatina de uva		Fruta		Arroz con leche y miel de plátano con coco	
Fruta		Galleta		Bizcochitos		Cangrejo		Galleta	
Fruta		Galleta		Bizcochitos		Cangrejo		Galleta	