



**SEK**  
COSTA RICA  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MENÚ

## Servicio de comedor

NOVIEMBRE 2025

| 03 LUNES                            |  | 04 MARTES                          |  | 05 MIÉRCOLES                         |  | 06 JUEVES                           |  | 07 VIERNES                               |  |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------------|--|
| Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos       |  | Ensalada y vegetales cocidos         |  | Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos             |  |
| Pollo a la jardinera                |  | Fajitas de cerdo a la BBQ          |  | Plumitas a la carbonara              |  | Arroz con pollo y vegetales molidos |  | Lomo de cerdo en salsa                   |  |
| Zuchini con molida de res           |  | Pastel de yuca con atún            |  | Lentejas con pollo y verduritas      |  | Tortas de plátano maduro con queso  |  | Buffalo wings                            |  |
| Fruta                               |  | Fruta                              |  | Fruta                                |  | Gelatina                            |  | Helado de agua                           |  |
| Mandarina                           |  | Galleta                            |  | Snack                                |  | Galleta                             |  | Barrita                                  |  |
| Mandarina                           |  | Galleta                            |  | Snack                                |  | Galleta                             |  | Barrita                                  |  |
| 10 LUNES                            |  | 11 MARTES                          |  | 12 MIÉRCOLES                         |  | 13 JUEVES                           |  | 14 VIERNES                               |  |
| Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos       |  | Ensalada y vegetales cocidos         |  | Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos             |  |
| Chuleta ahumada con piña            |  | Gallopinto: huevo, queso y maduros |  | Arroz con salchicha y papas tostadas |  | Sopa negra con huevo                |  | Pasta al pesto                           |  |
| Papas gratinadas con pollo          |  | Picadillo de ayote                 |  | Fajitas de pollo con chile y cebolla |  | Torta de res                        |  | Burrito de pollo                         |  |
| Fruta                               |  | Fruta                              |  | Gelatina                             |  | Banano con caramelo                 |  | Mousse de fresa                          |  |
| Galleta                             |  | Arrolladito                        |  | Colado                               |  | Snack                               |  | Bizcochitos                              |  |
| Galleta                             |  | Arrolladito                        |  | Fruta                                |  | Snack                               |  | Bizcochitos                              |  |
| 17 LUNES                            |  | 18 MARTES                          |  | 19 MIÉRCOLES                         |  | 20 JUEVES                           |  | 21 VIERNES                               |  |
| Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos       |  | Ensalada y vegetales cocidos         |  | Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos             |  |
| Bistec de cerdo en salsa de ciruela |  | Tortas de yuca con queso           |  | Papas con res                        |  | Dedos de pescado                    |  | Pollo frito y papas doradas              |  |
| Garbanzos con pollo                 |  | Chop suey en salsa                 |  | Arroz al horno con pollo             |  | Canelones con queso                 |  | Arroz con carne mechada y papas tostadas |  |
| Fruta                               |  | Fruta                              |  | Flan de vainilla                     |  | Fruta                               |  | Ensalada de fruta con gelatina           |  |
| Snack                               |  | Fruta                              |  | Galleta                              |  | Cereal                              |  | Barrita                                  |  |
| Snack                               |  | Fruta                              |  | Galleta                              |  | Cereal                              |  | Barrita                                  |  |
| 24 LUNES                            |  | 25 MARTES                          |  | 26 MIÉRCOLES                         |  | 27 JUEVES                           |  | 28 VIERNES                               |  |
| Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos       |  | Ensalada y vegetales cocidos         |  | Ensalada y vegetales cocidos        |  | Ensalada y vegetales cocidos             |  |
| Muslo de ala con papa               |  | Pasta en salsa de tomate y queso   |  | Picadillo de plátano con res         |  | Pizza jamón y queso                 |  | Hamburguesa de pollo y papas             |  |
| Barbudos                            |  | Bistec encebollado                 |  | Arroz con atún                       |  | Pizza margarita                     |  | Chifrijo                                 |  |
| Fruta                               |  | Fruta                              |  | Gelatina                             |  | Fruta                               |  | Helado                                   |  |
| Galleta                             |  | Palitos de queso                   |  | Fruta                                |  | Galleta                             |  | Cumpleaños                               |  |
| Galleta                             |  | Palitos de queso                   |  | Fruta                                |  | Galleta                             |  | Cumpleaños                               |  |