



SEK
LAS AMÉRICAS
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

MAYO 2026

Mayo

01 VIERNES
Bar de ensalada
Pizza de pepperoni o vegetales
Pechuga de pollo al horno
Papas salteadas
Postre: Frutas / Helado

04 LUNES	05 MARTES	06 MIÉRCOLES	07 JUEVES	08 VIERNES
FERIADO	Bar de ensalada	Ensalada cocida de vegetales	Bar de ensalada	Bar de ensalada
	Pollo al horno	Pastas salteadas en salsa Alfredo	Lomo de cerdo al horno	Fajitas mixtas a la mexicana
	Filete de mero al horno	Albóndigas de res en salsa de tomate	Carne de res a la primavera	Filete de merluza
	Arroz blanco	Papas al horno	Arroz blanco	Arroz con maíz
	Lentejas guisadas	Postre: Frutas	Habichuelas guisadas	Tortilla de maíz
Postre: Frutas		Postre: Frutas	Postre: Frutas / Gelatina	Postre: Helado / Frutas
11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
Bar de ensalada	Ensalada cocida de vegetales	Bar de ensalada	Bar de ensalada	Bar de ensalada
Pollo frito	Pastelón de coditos a la boloñesa	Pechuga de pollo al horno en salsa de hongos	Arroz con pollo	Wrap mixto
Filete de mero al horno	Lomo de cerdo	Filete de mero al horno	Lomo de cerdo	Lomo de cerdo al horno
Arroz blanco	Papas salteadas	Puré de papas	Arroz blanco	Arroz con zanahoria y puerro
Habichuelas guisadas	Postre: Gelatina / Frutas	Postre: Arroz con leche / Frutas	Postre: Frutas	Postre: Helado / Frutas
Postre: Frutas				
18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
Bar de ensaladas	Ensalada cocida de vegetales	Sopa de fideos	Sancocho dominicano	Bar de ensaladas
Chuletas al horno	Lasaña boloñesa con champiñones	Medallones de res	Pollo al horno	Fajitas de pollo al horno
Pollo al horno	Lomo de cerdo	Merluza frita	Arroz blanco	Papas fritas
Arroz blanco	Papas salteadas	Arroz con maíz	Postre: Frutas	Carne de res salteada
Lentejas guisadas	Postre: Frutas / Gelatina	Postre: Frutas / Flan		Papas salteadas
Postre: Frutas				Postre: Helado / Frutas
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
Bar de ensalada	Bar de ensalada	Crema de vegetales	Ensalada cocida de vegetales	Bar de ensalada
Albóndigas de res	Carne de res salteadas	Chuletas al horno	Pasta salteada en salsa carbonara	Parrillada mixta
Lomo de cerdo	Chow suy mixto	Filete de merluza	Pechuga de pollo al horno	Yuca y batata encebollada
Arroz blanco	Arroz blanco	Moro de gandules	Papas salteadas	Postre: Helado / Frutas
Habichuelas guisadas	Postre: Frutas / Flan	Postre: Tarta de galletas / Frutas	Postre: Frutas	
Postre: Frutas / Gelatina				