



SEK
LAS AMÉRICAS
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

SEPTIEMBRE 2026

Septiembre	01 MARTES		02 MIÉRCOLES		03 JUEVES		04 VIERNES		
	Bar de ensaladas		Bar de ensaladas		Ensalada cocida de vegetales		Bar de ensaladas		
	Chow fan mixto		Pollo al horno al jengibre		Pastas salteadas y pechuga de pollo		Pizza de pepperoni o vegetales		
	Lomo de cerdo al horno		Carne de res a la jardinera		Papas salteadas		Pollo al horno		
	Arroz blanco		Arroz blanco		Pechuga de pollo al horno		Papas al horno		
Postre: Gelatina / Frutas		Lentejas guisadas		Postre: Frutas		Postre: Helado / Frutas			
Postre: Frutas		Postre: Frutas		Postre: Frutas		Postre: Helado / Frutas			
07 LUNES		08 MARTES		09 MIÉRCOLES		10 JUEVES		11 VIERNES	
Bar de ensaladas		Bar de ensaladas		Ensalada cocida de vegetales		Sopa de fideo		Bar de ensaladas	
Pollo al horno a la antigua		Lomo de cerdo al horno		Lasaña a la boloñesa con champiñones		Pechuga de pollo en salsa mexicana		Tiras de pechuga de pollo	
Filete de mero al horno		Pastelón de berenjenas y carne		Pollo al horno		Medallones de lomo de cerdo al horno		Filete de mero al horno	
Arroz blanco		Moro de gandules		Papas salteadas		Arroz con maíz		Papas fritas	
Habichuelas guisadas		Tarta de galletas / Frutas		Postre: Gelatina / Frutas		Postre: Bizcocho / Frutas		Postre: Helado / Frutas	
Postre: Frutas		Tarta de galletas / Frutas		Postre: Gelatina / Frutas		Postre: Bizcocho / Frutas		Postre: Helado / Frutas	
14 LUNES		15 MARTES		16 MIÉRCOLES		17 JUEVES		18 VIERNES	
Bar de ensaladas		Ensalada cocida de vegetales		Bar de ensaladas		Bar de ensaladas		Bar de ensaladas	
Arroz con pollo		Pastas salteadas con pollo y queso		Filete de mero frito		Chow suey mixto		Wrap de carne mixta	
Albóndigas de res en salsa de tomate		Lomo de cerdo al horno		Carne de res salteadas		Pollo al horno		Lomo de cerdo al horno	
Arroz blanco		Papas al horno		Arroz blanco		Arroz blanco		Papas doradas	
Postre: Frutas		Postre: Gelatina / Frutas		Habichuelas guisadas		Postre: Flan / Frutas		Postre: Helado / Frutas	
Postre: Frutas		Postre: Gelatina / Frutas		Postre: Frutas		Postre: Flan / Frutas		Postre: Helado / Frutas	
21 LUNES		22 MARTES		23 MIÉRCOLES		24 JUEVES		25 VIERNES	
Bar de ensaladas		Ensalada cocida de vegetales		Bar de ensalada		FERIADO		Bar de ensaladas	
Carne de res salteadas con verduras		Pastas salteadas en salsa Nolasco		Pastelón de berenjena con res molida				Carne mixta a la mexicana	
Filete de mero al horno		Pechuga salteada con vegetales		Moro de gandules				Tortilla de maíz	
Arroz blanco		Papas salteadas		Bar de ensalada				Lomo de cerdo al horno	
Lentejas guisadas		Postre: Frutas		Postre: Bizcocho / Frutas				Arroz con puerro y zanahoria	
Postre: Gelatina / Frutas		Postre: Frutas		Postre: Bizcocho / Frutas		Postre: Helado / Frutas		Postre: Helado / Frutas	
28 LUNES		29 MARTES		30 MIÉRCOLES					
Bar de ensaladas		Ensalada cocida de vegetales		Cocido dominicano.					
Chuletas al horno		Pastelón de coditos a la boloñesa		Pollo al horno.					
Pollo al horno en salsa de cilantro		Pechuga de pollo al horno		Arroz blanco.					
Arroz blanco		Papas al perejil		Postre: Frutas					
Habichuelas guisadas		Postre: Frutas		Postre: Frutas					
Postre: Gelatina / Frutas		Postre: Frutas		Postre: Frutas					