



SEK
LOS VALLES
INTERNATIONAL SCHOOL
COLEGIO INTERNACIONAL
SER MEJORES

www.seklosvalles.ec

MENÚ

SERVICIO DE COMEDOR

DICIEMBRE /



Diciembre /

		1 MIÉRCOLES/WEDNESDAY	2 JUEVES/THURSDAY	3 VIERNES/FRIDAY FESTIVAL
		Locro de paico	Ceviche de camarón y pescado	Empanada de morocho de carne
		Bistec criollo / Chuleta a la plancha	Pechuga de pollo a las finas hierbas / Lasagña de carne	Fritada de cerdo / Fritada de pollo
		Monedas de maduro / Mote pillo	Pan de ajo / Mini arepas con queso	Mote, maduro / Tortilla de papa
		Arveja, cebolla, palmito Tomate, pepinillo, zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria / Encebollado	Aguacate, cebolla, limón, pimiento, tomate Agrio, tomate, lechuga
		Jugo de babaco	Jugo de naranjilla	Jugo de limón con hierba buena
		Enrollado de piña	Galleta chocochips	Helado
6 LUNES/MONDAY	7 MARTES/TUESDAY	8 MIÉRCOLES/WEDNESDAY	9 JUEVES/THURSDAY	10 VIERNES/FRIDAY
FIESTAS DE QUITO	Encebollado de albacora	Empanada de mororcho rellena de carne	Crema de brócoli papa crocante	Salpicon de mariscos
	Pechuga de pollo al chimichurri / Spaguetti bolognesa	Ambateñito / Cesina	Cerdo en salsa de piña / Pollo a la plancha	Medallón de res con champiñones / Medallón de pavo con chutney de mango y champiñones
	Maduro cocido / Vegetales al ajillo	Llapingacho / Mote pillo	Chips de camote / Guiso de habas tiernas	Papa pera al parmesano / Vegetales salteados
	Col slaw / Lechuga palmito tomate	Remolacha zanahoria / Choclo vainita	Col morada lechuga tomate zanahoria Aguacate brócoli	Ensalada Waldorf Aceituna lechuga queso tomate cherry
	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo mango con menta
	Postre del día	Postre del día	Postre del día	Cheese cake New York en salsa de frutos rojos
13 LUNES/MONDAY	14 MARTES/TUESDAY	15 MIÉRCOLES/WEDNESDAY	16 JUEVES/THURSDAY	17 VIERNES/FRIDAY
Arepa Con queso	Sopa de bolas de verde	Sopa de quinua	Choclo con queso	VACACIONES NAVIDAD
Pechuga de pollo a las finas hierbas / Lomo a la coca cola	Cerdo a la plancha / Mariscos al ajillo	Pescado frito / Seco de carne	Pollo al horno / Chuleta a la portuguesa	
Papa Dorada / Chips de yuca	Verduras gratinadas / Patacones de maqueño	Menestra de fréjol / Papa al perejil	Puré de zanahoria blanca / Muchín de verde	
Coliflor espárragos tomate Brócoli choclo vainita	Encebollado / Apio pepinillo tomate	Cebolla pepinillo rábano / Aguacate coliflor lechuga	Ensalada rusa Col blanca pepinillo tomate	
Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	
Postre del día	Postre del día	Postre del día	Postre del día	
20 LUNES/MONDAY	21 MARTES/TUESDAY	22 MIÉRCOLES/WEDNESDAY	23 JUEVES/THURSDAY	24 VIERNES/FRIDAY
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD
27 LUNES/MONDAY	28 MARTES/TUESDAY	29 MIÉRCOLES/WEDNESDAY	30 JUEVES/THURSDAY	31 VIERNES/FRIDAY
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD

FESTIVAL NAVIDEÑO

Sopa	Proteínas	Guarniciones	Ensaladas	Bebida fría	Postre
------	-----------	--------------	-----------	-------------	--------

*Todos los días se incluye arroz y pan botón para acompañar