



SEK
LOS VALLES
INTERNATIONAL SCHOOL
COLEGIO INTERNACIONAL
SER MEJORES

www.seklosvalles.ec

MENÚ GENERAL

SERVICIO DE COMEDOR

NOVIEMBRE /



Noviembre

8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Aji de queso	Sopa de arroz de cebada	Arepa con carne	Viche de Pescado	Choclo salteado con queso
Lomo al chimichurri / Mariscos Reventados	Cerdo al Chimichurri / Lomo a la cacerola	Pescado a la plancha / Pollo a la cazadora	Seco de carne / Cerdo agridulce	Parrillada Pollo / Parrillada Res
Puré de yuca / Chips de camote	Quinotto con Champiñones / Papa francesa	Menestra de fréjol / Panaché de vegetales	Papa salteada / Rollito primavera	Papachauca en salsa de queso / Vegetales a la plancha
Aguacate, lechuga, palmito, tomate Brócoli, cebolla, champiñón	Remolacha, zanahoria Pepinillo, pimienta, rábano	Encebollado Palmito, tomate	Col slaw Jamón, lechuga, pimienta, tomate riñón	Lechuga, pepinillo, tomate cherry Aguacate, brócoli
Jugo de tamarindo	Jugo de naranja	Jugo de limón con hierba buena	Jugo de piña	Jugo de maracuyá
<i>Cheese cake</i>	<i>Orejas de chocolate</i>	<i>Gelatina</i>	<i>Torta alaska</i>	<i>Helado</i>
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Sopa de arveja arroz	Empanada de Verde	Sancocho blanco	Encebollado de Albacohora	Empanada de morocho carne
Pechuga de pollo al pesto / Estofado campestre	Deditos de pescado en salsa tártara / Chuleta a la naranja	Alitas BBQ / Lasaña de res	Carne costeña / Tilapia en salsa golf	Fritada de pollo / Lomo al chimichurri
Puré de papa / Tortilla de yuca	Chifles / Garbanzo al pomodoro	Wantán frito / Verduras salteadas	Patacones de maqueño / Menestra de lenteja	Mote/tortilla/maduro
Col blanca, tomate, zuquini Choclo dulce, espárragos, zanahoria	Cebolla, pepinillo, pimienta, rábano Arveja, pepinillo, zanahoria	Achogcha, lechuga, tomate Champiñón, pepinillo, tomate cherry	Col morada, lechuga, tomate riñón, zanahoria Encebollado	Mayonesa, remolacha, zanahoria Agrio, tomate, lechuga
Jugo de guanábana	Jugo Tropical	Jugo de limón	Jugo de naranjilla	Jugo de mora
<i>Brazo gitano</i>	<i>Tiramisu</i>	<i>Aplanchado</i>	<i>Torta selva negra</i>	<i>Galleta de quinua</i>
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Sopa menestrón	Caldo de pata	Pozole	Arepa con queso	Choclo salteado con queso
Goulash a la hungara / Pescado en salsa tártara	Pechuga de pollo a la naranja / Pernil criollo	Burrito de res / Enchilada mixta	Estofado de carne / Pescado encocado	Pollo brosterizado / Costillas de cerdo BBQ
Papa a las finas hierbas / Menestra de lenteja	Souffle de queso / Papa chauca en salsa de queso	Nachos con Guacamole / Nachos con Guacamole	Maduro cocido / Estirones de Verde	Papa francesa / Verduras a la oliva
Pepinillo, zanahoria / Encebollado	Brócoli, choclo, zuquini Remolacha, vainita, zanahoria	Pico de gallo / Lechuga tomate	Col morada, lechuga, tomate riñón, zanahoria Papanabo, zanahoria, zuquini	Lechuga, tomate / Col slaw
Jugo de frutilla	Jugo de guayaba	Jugo de mora	Jugo de papaya	Jugo de guanábana
<i>Torta de maduro</i>	<i>Suspiros de chocolate</i>	<i>Pañuelo con manjar</i>	<i>Tres leches</i>	<i>Brownie</i>
29 LUNES	30 MARTES			
Sopa de fideo Codito con pollo	Sopa de quinua			
Chicharrón de pescado / Cerdo en salsa honey mustard	Alitas Teriyaki / Milanesa de Res			
Menestra de fréjol / Verduras gratinadas	Papa al perejil / Vegetales en salsa blanca			
Tomate al cilantro / Ensalada César	Aguacate, lechuga, pepinillo / Cebolla, pimiento, rábano			
Jugo de guanábana	Jugo de frutilla			
<i>Carlota de fresa</i>	<i>Torta mojada de chocolate</i>			

Sopa	Proteínas	Guarniciones
Ensaladas	Bebida fría	Postre

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

Noviembre /