



SEK
LOS VALLES
INTERNATIONAL SCHOOL
COLEGIO INTERNACIONAL

seklosvalles.ec

MENÚ

SERVICIO DE COMEDOR

MAYO



02 LUNES		03 MARTES		04 MIÉRCOLES		05 JUEVES		06 VIERNES	
Sopa de morocho	Maduro con queso refrigerio	Sancocho de pollo	Locro de cuero	Choclo salteado					
Pollo a la mostaza	Pavo en salsa cremosa de hongos	Pescado al ajillo	Bistec de pollo	Parrillada Pollo/longaniza					
Mariscos al ajillo	Chuleta al chimichurry	Lomo al cilantro	Chop suey / cerdo	Parrillada Res/longaniza					
Chips de yuca	<small>Pisto de vegetales (pimiento/col/berengena/cebolla/zanahoria)</small>	Puré de papa	Yuca mojito	Papa chaucha en salsa de queso					
Maduro frito	Menestra de frejol canario	Maduro frito	Vegetales tempura	Papa chaucha en salsa de queso					
Encebollado	Ensalada capresse lechuga criolla	Encebollado	Coliflor espinaca tomate	<small>Col morada lechuga tomate riñón zanahoria</small>					
Brazo gitano	Bastones de chocolate	Cheese cake de frutilla	Torta selva negra	Gelatina de frambuesa					
09 LUNES		10 MARTES		11 MIÉRCOLES		12 JUEVES		13 VIERNES	
Locro de espinaca	Empanada de verde queso	Consomé de carne	Arepa blanca con queso	Pozole					
Medallón de pavo en salsa de tamarindo	Fritada de pollo	Pescado crispy	Picante de pollo	Burrito de res					
<small>Cerdo ahumado glaseado con miel de duraznos y canela</small>	Caucara	Cerdo a la polaca	Lomo salteado peruano	Chimichangas					
Croqueta de maduro	Tortilla de papa	Tostones con rehogado	Vegetales a la mostaza	Nachos con guacamole					
<small>Pisto de vegetales (pimiento/col/berengena/cebolla/zanahoria)</small>	Tortilla de papa	Zuquini gratinado	Guiso de Habas Verdes	Nachos con guacamole					
Ensalada capresse lechuga criolla	Remolacha zanahoria huevo	<small>Aguacate cebolla limón pimiento tomate</small>	Rábano pepinillo tomate	Pico de gallo					
Cheese cake frío de chocolate	Volteado de piña	Torta mojada de chocolate	Flan de café	Profiteroles					
16 LUNES		17 MARTES		18 MIÉRCOLES		19 JUEVES		20 VIERNES	
Sopa de pollo	Encebollado	Sopa italiana	Choclo entero con queso	Ceviche de camarón					
Chuleta en salsa de champiñones	Pescado a la plancha	Lasagña de pollo	Lomo encebollado	Enrollado Americano					
Camarones reventados	Lomo a la cacerola	Alitas Teriyaki	Pollo al horno	Chuleta al chimichurry					
Muchín de yuca	Verduras gratinadas con tocino	Tart grissini de parmesano 10 gr	Yuca al perejil	Chifles/tostado					
Menestra de lenteja	Chips de zanahoria blanca	Fideo codito salteado	Papa a la crema	Menestra de frejol canario					
Ensalada rusa	Encebollado	Ensalada César	Zuquini/coliflor/zanahoria	Pepinillo rábano zanahoria					
Cake de ciruelas	Brownie	Brazo gitano de chocolate	Galleta chocochips	Mil hoja de manjar					
23 LUNES		24 MARTES		25 MIÉRCOLES		26 JUEVES		27 VIERNES	
Sopa menestrón	Empanada de masa morocho carne	Sopa juliana pollo	Arepa con queso	Sopa de berros espinaca					
Pollo al horno	Milanesa de res	Pescado al limón	Pollo asado cuencano	Alitas Teriyaki					
Pescado al curry de coco	Cerdo a la plancha	Pavo en salsa gravy	Carne colorada	Costillas de cerdo BBQ					
Papa al horno	Pure de zanahoria blanca	Maqueño a la naranja	Mote pillo	Potatoes skin					
Maqueño cocido	<small>Vegetales a la oliva (Coliflor/vainita/zanahoria)</small>	Papa duquesa bicolor	Puré de yuca	Onions rings					
Aguacate cebolla lechuga tomate	Ensalada americana	Encebollado	Remolacha vainita zanahoria	Col mixta manzana zanahoria					
Enrollado de piña	Eclair de vainilla	Buñuelos con miel	Torta sacher	Gelatina de frambuesa					
30 LUNES		31 MARTES							
Aguado de lenteja	Empanada colombiana								
Pernil al horno	Bistec criollo								
Deditos de pescado en salsa tártara	Pechuga de pollo atomatada								
Papa en salsa de maní	Tortilla de verde								
Chips de camote	Brocoli apanado								
Encebollado	Choclo jamón lechuga								
Torta de zanahoria	Volteado de piña								

Entrada
 Proteína
 Proteína
 Guarnición
 Guarnición
 Ensalada
 Postre