



**SEK**  
PARAGUAY  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MENÚ

## Servicio de comedor

NOVIEMBRE 2024



# Noviembre

<b>01 VIERNES</b>
Consomé de vegetales
Beirut de pollo caprese
Papas doradas o sopa paraguaya
<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla + repollo morado + arveja + choclo</small>
Mix de frutas
Jugo de naranja
Empanada de carne al horno - Jugo - Fruta

04 LUNES	05 MARTES	06 MIÉRCOLES	07 JUEVES	08 VIERNES
Sopa de zanahoria y acelga	Sopa de cebolla	Sopa de choclo	Sopa de zapallo y acelga	Sopa verduras c/ fideito
Estofado de pollo	Guiso de carne c/ arroz	Costilla de cerdo en salsa madera	Ñoquis c/ salsa bolognesa	Muslo de pollo al horno
Fideo spaghetti	Batata hervida	Papas doradas o puré de zapallo con papa	Vegetales grillados	Chipa guazú o mandioca hervida
<small>Mix de hojas verdes + pepino + cebolla + zanahoria + tomate + choclo con arveja + rúcula + brócoli</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla morada + repollo morado + brócoli + arveja</small>	<small>Mix de hojas verdes + repollo morado + chaucha + choclo + arveja + tomate + cebolla + zanahoria</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + cebolla + zanahoria + tomate + choclo + rúcula + remolacha + repollo</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla morada + repollo morado + arveja + choclo</small>
Yogur	Pave de oreo	Frutas de estación	Gelatina	Mix de frutas
Jugo de pomelo	Jugo de durazno	Jugo de zanahoria	Jugo de limón	Jugo de naranja
Croqueta de carne - Jugo - Fruta	Ensalada de fruta + fruta - Jugo	Empanada de pollo al horno - Jugo - Fruta	Yogur c/ cereal - Jugo - Fruta	Medialuna c/ dulce de leche - Jugo - Fruta
11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
Sopa de arveja y papa	Sopa crema de tomate	Sopa de pescado	Sopa crema de espinaca y papa	Sopa de poroto c/ fideo
Pastelón de papa con carne	Romanitas de pollo	Lasagna de carne con salsa roja	Pollo grillé en salsa madera	Hamburguesa de carne al plato c/ cheddar
Salteado de repollo, zanahoria y cebolla	Arroz pilaf o zapallos asados al romero	Opcional: Lasagna de verduras	Penne rigate en salsa Alfredo o batatas asadas	Papas fritas o puré de papa
<small>Mix de hojas verdes + pepino + cebolla + zanahoria + tomate + choclo + rúcula + coliflor</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla + repollo morado + brócoli + ensalada rusa</small>	<small>Mix de hojas verdes + repollo morado + chaucha + zanahoria + choclo + arveja + tomate + ensalada de poroto</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + cebolla + zanahoria + tomate + choclo + rúcula + ensalada de arroz</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla morada + repollo morado + brócoli</small>
Fruta de estación	Pavé de chocolate	Helado	Mix de frutas	Gelatina
Jugo de naranja	Jugo de zanahoria	Jugo de pomelo	Jugo de limón	Jugo de durazno
Mixto árabe - Jugo - Fruta	Ensalada de fruta + fruta - Jugo	Empanada de carne al horno - Jugo - Fruta	Pionono c/ dulce de leche - Jugo - Fruta	Yogur c/ cereal - Jugo - Fruta
18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
Sopa crema de berro y papa	Sopa de zapallo	Caldo de res	Consomé de verduras	Sopa de acelga y queso
Albóndigas de carne	Cazuela de carne con arroz	Nuggets de pollo	Cerdo desmechado c/ salsa criolla	Milanesa de carne
Fideo spaghetti o sopa paraguaya	Opcional: canelones de carne c/ salsa rosada	Chipa guazú o puré de verduras	Arroz quesú o mandioca frita	Puré de papa o vegetales grillados
<small>Mix de hojas verdes + pepino + cebolla + zanahoria + tomate + choclo + rúcula + ensalada alemana</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla + repollo morado + brócoli + ensalada rusa</small>	<small>Mix de hojas verdes + repollo morado + chaucha + zanahoria + choclo + arveja + tomate + ensalada de arroz</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + cebolla + zanahoria + tomate + choclo + rúcula + ensalada de poroto</small>	<small>Mix de hojas verdes + pepino + zanahoria + remolacha + tomate + cebolla + repollo morado + brócoli</small>
Mix de frutas	Helado frutal	Yogur	Gelatina	Torta tres leches
Jugo de naranja	Jugo de zanahoria	Jugo de pomelo	Jugo de limón	Jugo de durazno
Empanada de jamón y queso - Jugo - Fruta	Yogur c/ cereal - Jugo - Fruta	Ensalada de fruta + fruta - Jugo	Pizzeta - Jugo - Fruta	Pastafrola - Jugo - Fruta
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
SUMMER VACATIONS				