



**SEK**  
PARAGUAY  
INTERNATIONAL SCHOOL

# MENÚ

## Servicio de comedor

SEPTIEMBRE 2025

| 01 LUNES                                                                                                  |  | 02 MARTES                                                                                                          |  | 03 MIÉRCOLES                                                                                                |  | 04 JUEVES                                                                                                         |  | 05 VIERNES                                                                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Sopa de zapallo y acelga                                                                                  |  | Sopa minestrone                                                                                                    |  | Sopa de lentejas                                                                                            |  | Soyo                                                                                                              |  | Sopa crema de acelga                                                                                              |  |
| Guiso de carne c/ arroz                                                                                   |  | Pollo grille a la napolitana                                                                                       |  | Canelones de carne c/ salsa rosada                                                                          |  | Cazuela de pollo                                                                                                  |  | Milanesa de carne                                                                                                 |  |
| Mandioca hervida                                                                                          |  | Fideo a la provenzal o sopa paraguaya                                                                              |  | Opcional: canelones de espinaca                                                                             |  | Polenta o arroz cremoso con zapallo                                                                               |  | Puré de papas o mandioca frita                                                                                    |  |
| Mix de hojas verdes • pepino • cebolla • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli        |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • brócoli • arveja |  | Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria |  | Mix de hojas verdes • pepino • cabolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • arveja • choclo |  |
| Budín                                                                                                     |  | Pavé de oreo                                                                                                       |  | Mix de Frutas                                                                                               |  | Helado                                                                                                            |  | Fruta de estación                                                                                                 |  |
| Jugo de pomelo                                                                                            |  | Jugo de durazno                                                                                                    |  | Jugo de naranja                                                                                             |  | Jugo de limón                                                                                                     |  | Cocido con leche                                                                                                  |  |
| Mixto Àrabe – Jugo – Fruta                                                                                |  | Alfajor de maicena – Jugo – Fruta                                                                                  |  | Yogur c/ cereal – Jugo – Fruta                                                                              |  | Empanada de carne – Jugo – Fruta                                                                                  |  | Tarta de manzana – Jugo – Fruta                                                                                   |  |
| 08 LUNES                                                                                                  |  | 09 MARTES                                                                                                          |  | 10 MIÉRCOLES                                                                                                |  | 11 JUEVES                                                                                                         |  | 12 VIERNES                                                                                                        |  |
| Sopa caldo de res                                                                                         |  | Sopa de poroto                                                                                                     |  | Sopa de pescado                                                                                             |  | Sopa consome de verduras                                                                                          |  | Sopa crema de zanahoria                                                                                           |  |
| Romanitas de pollo                                                                                        |  | Grille de carne c/ cebolla                                                                                         |  | Ñoquis de papa con salsa bolognesa                                                                          |  | Costilla de cerdo al horno al romero                                                                              |  | Hamburguesa al plato con queso cheddar                                                                            |  |
| Arroz pilaf o vegetales al vapor                                                                          |  | Batatas asadas o chipa guazú                                                                                       |  | Opcional: ñoquis de espinaca                                                                                |  | Fideo al pesto o mandioca hervida                                                                                 |  | Papas asadas o puré de zanahorias y papa                                                                          |  |
| Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • brócoli • arveja |  | Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria |  | Mix de hojas verdes • pepino • cabolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • arveja • choclo |  |
| Compota de fruta                                                                                          |  | Arroz con leche                                                                                                    |  | Gelatina                                                                                                    |  | Mousse de dulce de leche                                                                                          |  | Torta tres leches                                                                                                 |  |
| Jugo de naranja                                                                                           |  | Jugo de zanahorias                                                                                                 |  | Jugo de pomelo                                                                                              |  | Jugo de limón                                                                                                     |  | Jugo de durazno                                                                                                   |  |
| Mixto de jamón y queso – Jugo – Fruta                                                                     |  | Yogur c/ cereal – Jugo – Fruta                                                                                     |  | Empanada de pollo – Jugo – Fruta                                                                            |  | Tarta de chocolate – Jugo – Fruta                                                                                 |  | Pizzeta – Jugo – Fruta                                                                                            |  |
| 15 LUNES                                                                                                  |  | 16 MARTES                                                                                                          |  | 17 MIÉRCOLES                                                                                                |  | 18 JUEVES                                                                                                         |  | 19 VIERNES                                                                                                        |  |
| Sopa de zapallo y berro                                                                                   |  | Sopa de acelga y papa                                                                                              |  | Sopa crema de papa y espinaca                                                                               |  | Consome de verduras                                                                                               |  | Sopa vori vori                                                                                                    |  |
| Albóndigas de pollo en salsa roja                                                                         |  | Asado a la olla                                                                                                    |  | Tallarín de pollo                                                                                           |  | Lasagna de carne con salsa 4 queso                                                                                |  | Grille de pollo a la mostaza                                                                                      |  |
| Arroz blanco o batatas asadas                                                                             |  | Papas a la crema o vegetales al vapor                                                                              |  | Mandioca hervida                                                                                            |  | Opcional: fideo fettuccine al orégano                                                                             |  | Papas doradas o puré de papas                                                                                     |  |
| Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • brócoli • arveja |  | Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria |  | Mix de hojas verdes • pepino • cabolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • arveja • choclo |  |
| Mix de frutas                                                                                             |  | Pavé de durazno                                                                                                    |  | Yogur                                                                                                       |  | Helado                                                                                                            |  | Fruta de estación                                                                                                 |  |
| Jugo de naranja                                                                                           |  | Jugo de zanahorias                                                                                                 |  | Jugo de pomelo                                                                                              |  | Jugo de limón                                                                                                     |  | Jugo de naranja                                                                                                   |  |
| Empanada de jamón y queso – Jugo – Fruta                                                                  |  | Alfajor bañado con chocolate – Jugo – Fruta                                                                        |  | Sandwich frío de queso – Jugo – Fruta                                                                       |  | Muffin de banana – Jugo – Fruta                                                                                   |  | Yogur c/ cereal – Jugo – Fruta                                                                                    |  |
| 22 LUNES                                                                                                  |  | 23 MARTES                                                                                                          |  | 24 MIÉRCOLES                                                                                                |  | 25 JUEVES                                                                                                         |  | 26 VIERNES                                                                                                        |  |
| Sopa de arvejas                                                                                           |  | Sopa de Cebolla                                                                                                    |  | Sopa de pescado                                                                                             |  | Sopa crema de remolacha                                                                                           |  | Sopa de espárragos y papa                                                                                         |  |
| Marinera de carne                                                                                         |  | Cerdo desmechado c/ salsa provenzal                                                                                |  | Pollo al horno                                                                                              |  | Ravioles de carne en salsa bechamel                                                                               |  | Peceto en salsa madera                                                                                            |  |
| Chipa Guazú o mandioca hervida                                                                            |  | Fideo al orégano o puré de papa                                                                                    |  | Arroz con queso o calabazas asadas                                                                          |  | Opcional: ravioles de verduras                                                                                    |  | Puré de papas o arroz frito                                                                                       |  |
| Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • brócoli • arveja |  | Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria |  | Mix de hojas verdes • pepino • cabolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco |  | Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cabolla morada • repollo morado • arveja • choclo |  |
| Mix de frutas                                                                                             |  | Suspiro limeño                                                                                                     |  | Crema catalana                                                                                              |  | Gelatina                                                                                                          |  | Fruta de estación                                                                                                 |  |
| Jugo de naranja                                                                                           |  | Jugo de zanahorias                                                                                                 |  | Jugo de pomelo                                                                                              |  | Jugo limón                                                                                                        |  | Jugo de naranja                                                                                                   |  |
| Mbeju – Jugo – Fruta                                                                                      |  | Yogur c/ fruta – Jugo – Fruta                                                                                      |  | Mixto de pan árabe – Jugo – Fruta                                                                           |  | Medialunas dulce de leche – Jugo – Fruta                                                                          |  | Chipitas – Jugo – Fruta                                                                                           |  |
| 29 LUNES                                                                                                  |  | 30 MARTES                                                                                                          |  | Septiembre                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                   |  |
| SPRING BREAK                                                                                              |  |                                                                                                                    |  |                                                                                                             |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                   |  |