



SEK
PARAGUAY
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

OCTUBRE 2025



Octubre

01 MIÉRCOLES		02 JUEVES		03 VIERNES
06 LUNES	07 MARTES	08 MIÉRCOLES	09 JUEVES	10 VIERNES
Sopa crema de tomate	Sopa consome de verduras	Sopa de espárragos con papa	Sopa Soyo	Sopa de arveja y zapallo
Estofado de carne	Pollo grille c/ salsa crema	Lasagna de carne o de verduras	Pollo a la cazadora	Asado a la olla
Fideo mostacholi o mandioca hervida	Arroz quesu o chipa guazú		Polenta o puré de zanahoria y papa	Papas rústicas a las finas hierbas o sopa paraguaya
Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • brócoli • arveja	Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria	Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • arveja • choclo
Yogur	Mousse de frutilla	Pote mix de fruta	Gelatina	Fruta de estación
Jugo de naranja	Jugo de pomelo	Jugo de durazno	Jugo de piña	Jugo de limón
Empanada de carne – Jugo – Fruta	Alfajor de maicena – Jugo – Fruta	Mixto pan arabe jamón y queso – Jugo – Fruta	Yogur c/ fruta – Jugo – Fruta	Mbeju – cocido con leche – Fruta
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
Sopa de papa y espinaca	Sopa brócoli y zanahoria	Sopa de pescado	Sopa minestrone	Sopa de poroto manteca
Albóndiga de pollo c/ salsa de tomate	Bife de carne	Canelones de jamón y queso o de verdura	Lomo de cerdo a la criolla	Hamburguesa de carne c/ salsa cheddar al plato
Fettuccine al orégano o verduras al vapor	Puré de papa o vegetales grillados		Arroz quesu o chipa guazú	Batatas asadas o puré de zanahoria c/ papa
Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • brócoli • arveja	Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria	Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • arveja • choclo
Fruta de estación	Mousse dulce de leche	Helado	Pote mix de frutas	Postre tres leche
Jugo de pomelo	Jugo de durazno	Jugo de naranja	Jugo de limón	Jugo de piña
Pizzeta – Jugo – Fruta	Brownie de chocolate – Jugo – Fruta	Bombitas de queso – Jugo – Fruta	Yogur c/ cereal – Jugo – Fruta	Chipa – Cocido con leche –Jugo – Fruta
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
Caldo de res	Sopa de calabaza y papa	Sopa de berro y papa	Sopa zanahoria y papas	Vori vori
Pollo grille	Strogonoff de carne	Milanesa de pollo	Tallarín de carne	Beirut de pollo caprese
Macarrones con queso o sopa paraguaya	Arroz pilaf o soufflé de choclo	Puré de verduras o chipa guazú	Mandioca hervida	Papas doradas o mandioca frita
Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • brócoli • arveja	Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria	Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • arveja • choclo
Fruta de estación	Crema catalana	Pote mix de frutas	Gelatina	Pavé de chocolate
Jugo de naranja	Jugo de limón	Jugo de pomelo	Jugo de zanahoria y naranja	Jugo de durazno
Mixto de jamón y queso – Jugo – Fruta	Pastafrola – Jugo – Fruta	Sándwich de verduras – Jugo – Fruta	Yogur c/ fruta – Jugo – Fruta	Pan de queso – Jugo – Fruta
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
Sopa de calabaza	Sopa de arvejas	Sopa de pescado	Sopa de lentejas	Sopa de poroto
Milanesa de carne	Pollo al horno c/ vegetales	Bife de carne con cebolla y huevo	Romanitas de pollo	Ravioles de carne c/ salsa de tomate o ravioles de verdura
Chipa guazú o mandioca	Puré de papas o Calabazas al chimichurri	Arroz quesu o zanahorias y zapallos asados	Fideo a la crema o papas asadas	
Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo con arveja • rúcula • brócoli	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • brócoli • arveja	Mix de hojas verdes • repollo morado • chaucha • zanahoria • choclo • arveja • tomate • cebolla • zanahoria	Mix de hojas verdes • pepino • cebolla blanca • zanahoria • tomate • choclo • rúcula • remolacha • repollo blanco	Mix de hojas verdes • pepino • zanahoria • remolacha • tomate • cebolla morada • repollo morado • arveja • choclo
Postre tres leche	Yogur	Pote mix de frutas	Helado	Fruta de estación
Jugo de naranja	Jugo de limón	Jugo de pomelo	Jugo de durazno	Jugo de naranja
Empanada de pollo – Jugo – Fruta	Pionono de dulce de leche – Jugo – Fruta	Sándwich de jamón y queso – Jugo – Fruta	Yogur c/ cereal – Jugo – Fruta	Chipa – Jugo – Fruta