



SEK
PARAGUAY
INTERNATIONAL SCHOOL

MENÚ

Servicio de comedor

MARZO 2026



02 LUNES		03 MARTES		04 MIÉRCOLES		05 JUEVES		06 VIERNES	
FERIADO		Sopa de poroto manteca		Sopa de pescado		Sopa de espárragos		Sopa de tomate	
		Suprema de pollo c/ vegetales		Ñoquis con salsa boloñesa		Guiso de carne con arroz y verduras		Muslo de pollo al horno	
		Puré de calabaza o chipa guazú		o Ñoquis con salsa alfredo		Mandioca o vegetales grillados		Batata doradas o sopa paraguaya	
		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 • ensalada alemana	
		Helado		Pote mix de fruta		Yogur		Gelatina	
		Jugo de pomelo		Jugo de durazno		Jugo de piña		Jugo de limón	
		Empanada de jamón y queso Fruta Jugo		Yogur c/ fruta Fruta Jugo		Chipa argolla Fruta Jugo		Pionono dulce de leche Fruta Jugo	
09 LUNES		10 MARTES		11 MIÉRCOLES		12 JUEVES		13 VIERNES	
Sopa de papa y espinaca		Sopa de lentejas		Sopa de cebolla		Sopa de zanahoria y acelga		Sopa vori-vori	
Peceto en salsa bechamel		Romanitas de pollo		Lasaña de carne con salsa mixta		Costilla de cerdo grill		Asado a la olla	
Fettuccine al orégano o zapallo asado		Arroz con queso o batata asada		o lasaña de espinaca y acelga		Papas a las finas hierbas o chipa guazú		Mandioca o vegetales grillados	
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 • ensalada de arroz	
Fruta de estación		Yogur		Pote mix de fruta		Gelatina		Postre tres leche	
Jugo de pomelo		Jugo de durazno		Jugo de naranja		Jugo de limón		Jugo de piña	
Mixto árabe de jamón y queso Fruta Jugo		Vigilante Fruta Jugo natural		Pizzeta Fruta Jugo		Muffins de vainilla Fruta Jugo		Yogur c/ cereal Fruta Jugo	
16 LUNES		17 MARTES		18 MIÉRCOLES		19 JUEVES		20 VIERNES	
Consome de verduras		Sopa zapallo y berro		Sopa de zanahoria		Sopa de espinaca y papa		Sopa de cebolla	
Pollo grille con cebolla		Strogonoff de carne		Milanesa de pollo		Bife de carne con huevo		Tallarín de pollo	
Macarrones con queso o sopa paraguaya		Arroz pilaf o souffle de choclo		Batatas doradas o zapallo asados		Puré de papa o mandioca hervida		Batatas y zapallos asados	
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		Gelatina		Ensalada de frutas		Crema catalana		Fruta de estación	
Jugo de naranja		Jugo de piña		Jugo de pomelo		Jugo de limón		Jugo de durazno	
Sandwich de jamón y queso Fruta Jugo		Muffins de naranja Fruta Jugo		Empanada de carne al horno Fruta Jugo		Alfajor de maicena Fruta Jugo		Yogur c/ fruta Fruta Jugo	
23 LUNES		24 MARTES		25 MIÉRCOLES		26 JUEVES		27 VIERNES	
Caldo de res		Sopa de choclo		Sopa Minestrone		Sopa de verduras		Sopa de espárragos y calabaza	
Pollo con vegetales		Estofado de carne		Pechugas rellenas de jamón y queso con salsa ligera		Ravioles c/ salsa boloñesa		Marinera de carne	
Fideo al pesto o batatas asadas		Arroz con queso o papas asadas		Mandioca frita o calabaza asadas		o ñoquis de espinaca con salsa de tomate		Puré de papa y zapallo o zapallo asados	
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 • ensalada rusa	
Fruta de estación		Pavé de dulce de leche		Pote mix de fruta		Gelatina		Helado	
Jugo de naranja		Jugo de durazno		Jugo de pomelo		Jugo de limón		Jugo de naranja	
Chipa Fruta Jugo		Pastafrola Fruta Jugo		Empanada de pollo al horno Fruta Jugo		Sándwich de verduras Fruta Jugo		Muffin de chocolate Fruta Jugo	
30 LUNES		31 MARTES							
SEMANA		SANTA							