

# Febrero

4 Casado con res <b>Casado con pollo</b> Picadillo mixto Fruta M/Fruta	5 Carne asada <b>Pechuga de pollo asada</b> Maíz dulce Mini vegetales Fruta M/Repostería	6 Sopa azteca Arroz blanco Medallones de atún Vegetales Fruta M/Barrita de cereal	7 Pasta corta a la bolañesa y queso Fajitas de cerdo a la plancha con tiritas de chile y cebolla Arroz blanco Picadillo de plátano verde Fruta M/Palitos de ajonjolí	8 Pizza de jamón y queso Pizza Margarita Pizza Hawaiana Gelatina con helado Fruta M/Yogurt
11 Lomo de res a la grill <b>Pescado al horno</b> Arroz blanco Fruta M/Barra de cereal	12 Tallarines en salsa de pizza <b>Sopa de verduras con huevo</b> Arroz blanco Fruta M/Reposteía	13 Fetuccini en salsa de tomate con queso <b>Plumitas en salsa con pollo y jamón ahumado</b> Fruta M/Snak	14 Chuleta riñonada con piña Buffalo wings Arroz con almendras Picadillo de ayote Fruta M/Sorbeto	15 Burritos de pollo Burritos de carne Papas tostadas Pie de limón M/Yogurt de frutas
18 T-bone steak Picadillo <b>Pechuga de pollo en salsa blanca de champiñones</b> Fruta M/Galleta	19 Lasaña de pollo Lasaña de carne mechada Fruta M/Galleta de avena	20 Pollo frito <b>Filet de pescado empanizado</b> Papa asada con natilla Fruta M/Fruta	21 Crepas de pollo en salsa blanca <b>Tortas de carne molida</b> Arroz blanco Vegetales rayados Flan de caramelo /Fruta M/Galleta	22 Nuguets de pescado frito Nuguets de pollo frito Nachos con queso cheddar Pastel con helado Fruta M/Fruta
25 Arroz con pollo Frijoles molidos Papas tostadas Enyucados de queso Fajitas de pollo Fruta M/Fruta	26 Lomo finjido <b>Puré de papa</b> Pollo en salsa bechamel Picadillo de vainica Fruta M/Galleta	27 Gallo pinto Plátano maduro Queso Picadillo de chayote con carne molida Arroz blanco Gelatina de uva M/Repostería	28 Cerdo con papas Arroz blanco <b>Arroz con carne mechada</b> Mini vegetales Fruta M/ Rice krispies	

# Marzo

4 Pollo a la naranja Steak a la pimienta Arroz blanco Picadillo de zucchini Fruta M/Galleta	5 Arroz estilo chino Frijol molido Frijoles blancos con chorizo y verduras Arroz blanco Picadillo de ayote Fruta M/Reposteía	6 Sopa de caracolitos y verduras Papas con atún Arroz blanco Frutas M/Bizcochos	7 Roast beef en su salsa Fajitas de cerdo con piña Arroz blanco Gelatina de frutas M/Queque seco	8 Filete de pescado al limón Arroz blanco Arroz con camarones Papas campesinas Fruta M/Galleta
11 Muslo de pollo en salsa de espárragos <b>Daditos de pescado</b> Arroz blanco Picadillo de zucchini Fruta M/Galleta	12 Pollo a la francesa Fajitas de cerdo a la plancha con tiritas de chile y cebolla Arroz blanco Picadillo de plátano verde Fruta M/Palitos de ajonjolí	13 Garbanzos con res Garbanzos con pollo Arroz blanco Vegetales a la plancha Bañano con caramelo M/Special K	14 Carne en su salsa Arroz blanco Pasta Alfredo Donas Fruta M/Galleta	15 Arroz con atún Papas tostadas <b>Filet de pescado al ajillo</b> Arroz Vegetales en salsa blanca Fruta M/Yogurt
18 Bistec al tomate Pechuga de pollo con hongos estilo caprese Verduras Arroz blanco Fruta M/Galleta	19 Muslitos de ala con papas <b>Cerdo con papas</b> Arroz blanco Picadillo de zanahoria y vainica Fruta M/Fruta	20 Arroz con carne Frijoles molidos Estofado de pollo con elote Arroz blanco Picadillo de chayote con maíz dulce Fruta M/Snak	21 Frijoles blancos con chorizo Arroz blanco Fajitas de res encabolladas Verduras a la plancha Fruta M/Barrita	22 Canelón con queso Canelón con atún Mini vegetales Arroz con leche Miel de plátano Fruta M/Palitos de queso
25 Cubaces con costilla de cerdo <b>Filet de pollo a la rusa</b> Arroz blanco Canoitas de zucchini Fruta M/Fruta	26 Fajitas de res a la BBQ <b>Fajitas de pollo a la BBQ</b> Puré de papa Fruta M/Galleta	27 Chop suey frito Chop suey en salsa Fruta M/Perro caliente	28 Lechón ahumado en salsa de ajonjolí <b>Frijoles rojos con carne molida</b> Gelatina de naranja Fruta M/Yogurt	29 Filet de pescado frito Yuca Arroz con palmito Papas tostadas Fruta M/Brownie

1 Lentejas con salchicha Lentejas con res Picadillo de ayote tierno Fruta M/Barra de cereal	2 Bistec al tomate Mr. Patillo Arroz blanco Mini vegetales Fruta Repostería	3 Filet de pollo empanizado Arroz blanco Espagueti con camarones Gelatin de fresa Fruta M/Snak	4 Pecuha de pollo a la parrilla en mostaza y miel Costilla de cerdo a la BBQ Papa asada con natilla Cheesecake Fruta M/Sorbeto	5 Arroz frutos del mar Frijoles molidos <b>Pasta al pesto</b> Fruta M/Futas mixtas en gelatina
---	--	---	---	--

8 T-bone steak Arroz Picadillo de chayote <b>Pechuga en salsa blanca de champiñones</b> Fruta M/Galleta	9 Pastel de papa con carne molida Vegetales SEK Fajitas de pollo en salsa Aroz blanco Fruta M/Yogurt	10 Sopa negra Fajitas de cerdo a la plancha Verduras Flan de vainilla Fruta M/Barrita de cereal	11 Feriado	12 Nuguets de pescado frito Croquetas de pescado Caracoles rellenos de atún Papas fritas Fantasia de marshmello Fruta M/Queque seco
--	---	--	------------	---

# Vacaciones

22 Olla de carne Chifrijo Arroz blanco Fruta M/Galleta	23 Papas gratinadas Carne mechada con champiñones Arroz blanco Vegetales rayados Fruta M/Rice Krispies	24 Fajitas de cerdo a la plancha con olores y salsa de toronja Arroz blanco <b>Pollo caribeño</b> Picadillo de papa Fruta M/Snak	25 Frijoles rojos con carne molida y verduras Frijoles blancos con verduras Arroz blanco Yogurt de fresa Fruta M/Barrita	26 Chicharrones <b>Arroz cantones</b> <b>Papas tostadas</b> Patacones Guacamole Frijol molido Queso Arroz blanco Ensalada de frutas con helado M/Fruta
--	---	---	---	---

29 Estofado de res <b>Pescado a la plancha en mantequilla de ajo</b> Arroz blanco Barbudos Fruta M/Emparedado	30 Fajitas de pollo a la plancha Pupusas Arroz blanco Picadillo de papa con espinaca Gelatina de uva Fruta M/Fruta
--	--

# Abril



**SEK**  
COSTA RICA  
COLEGIO INTERNACIONAL  
INTERNATIONAL SCHOOL  
SER MEJORES



Menú recomendado para preescolar y primer grado.

Durante el almuerzo hay barra de ensaladas, vegetales, pan francés, leche 2%, leche descremada, refresco light, refrescos naturales y agua a disposición de los alumnos.

El Colegio podrá cambiar algunos de los platos si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.