

**L**

Tequeños c/ Guacamole  
Huevos en s/ golf  
Chaufa c/ Pollo Frito  
Pavita al Horno  
Refresco/ Postre

03

**M**

Ceviche de Pescado  
Chupe  
Bisteck a lo Pobre  
Pescado Frito  
Refresco/ Fruta

04

**M**

Causa limeña  
Enrollado de hot dog  
Arroz a la Jardinera  
Chuleta Frita  
Refresco/Postre

05

**J**

Anticucho  
Papa al olivo  
Res apanado  
Estofado de pollo  
Refresco/ Gelatina

06

**V**

Palta Rellena  
Ensalada tricolor  
Escabeche de pollo  
Cau Cau criollo  
Naranjada/Fruta

07

Crema a la Huancaína  
Ensalada Cocida  
Tallarines c/ pollo  
Lomito Saltado  
Refresco / fruta

10

Boliyucas  
Pastel de acelga  
Frito chiclayano  
Pollo al sillao  
Refresco/ Postre

11

Chicharrón de pescado  
Empanada c/jamón/queso  
Ajíaco Pollo plancha  
Arroz c/ Mariscos  
Refresco / Fruta

12

Abanico de palta  
Sopa criolla  
Mollejita al ajo  
Pollo al huacatay  
Refresco /Postre

13

Papa Rellena  
Solterito de queso  
Arroz c/ pollo  
Res al jugo  
Refresco / fruta

14

Pionono de Atún  
Ensalada Capresse  
Pollo a la mostaza  
Seco a la huachana  
Refresco / Postre

17

Choritos a la chalaca  
Cazuela de res  
Tallarín ala huancaína  
Pescado a la chorrillana  
Refresco / Fruta

18

Choclo c/ queso  
Yuquitas Rellenas  
Lagsaña  
Pollo al horno  
Refresco /Postre

19

Papa a ala Huancaína  
Crema de Zapallo  
Arroz ala chiclayana  
Costillar en BBQ  
Refresco / Postre

20

Salpicón de Jamón  
Ensalada Fresca  
Pavita Mechada  
Pollo a la plancha  
Refresco/Postre

21

Brochetas de Pollo  
Chupe de Pescado  
Chicharrón de Pescado  
Osobuco al Jugo  
Refresco / fruta

24

Salpicón de Verduras  
Sopa de sémola  
Res c/salsa Ostión  
Pollo al orégano  
Refresco / Postre

25

Enrollado de Jamón/queso  
Sopa de casa  
Fricasse de Pollo  
Chaufa de cerdo  
Refresco / fruta

26

Ensalada de palta  
Sopa a la minuta  
Lomo Saltado  
Pescado Apanado  
Refresco / Postre

27

Yuquitas en s/golf  
Fideos Tricolor  
Ceviche de Pollo  
Albondigas c/ fideos  
Refresco / fruta

28

Humitas  
Ensalada Hawaina  
Asado c/ pure  
Cerdo s/oriental  
Refresco / postre

31

--

--

--

--

# JULIO MENÚS DEL MES

## REGULAR

## COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO  
**SAN  
AGUSTÍN**

EST. 1966

# JULIO MENÚS DEL MES

**VEGETARIANO**

**COMEDOR  
AGUSTINO**



COLEGIO  
**SAN  
AGUSTÍN**

EST. 1966

L	M	M	J	V
<p>Brocheta de tomate cherry c/ tofu Granos gratinados Arroz integral Fruta/refresco</p> <p>03</p>	<p>Espárragos con romero Berenjena salteada c/ carne de soya Fruta/ refresco</p> <p>04</p>	<p>Ensalada de pasta integral Carne de soja con sésamo Arroz integral Fruta de estación refresco</p> <p>05</p>	<p>Mini-pizza vegetariana Guisantes ahogados c/ papas al curry Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>06</p>	<p>Espárragos a la vinagreta Tortilla Francesa en Finas hierbas Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>07</p>
<p>Crema de Champiñones Huevos duros c/ arveja partida Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>10</p>	<p>Espárragos c/ aliño italiano zucchini c/ Carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>11</p>	<p>Ensalada de Zanahoria Quinua salteada con tofú y algas Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>12</p>	<p>Lagsaña Vegetal Hongos a la parrilla c/papa al horno – ens. fresca Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>13</p>	<p>Ensalada Cocida Saltado de brócoli con carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>14</p>
<p>Cuscus con Verduras Burritos vegetales con tofú Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>17</p>	<p>Ensalada de Aguacates Espaguetis con bolognesa vegetal Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>18</p>	<p>Crema de Verduras c/ mijo Pícante de carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>19</p>	<p>Ensalada de Judias Tofu a la plancha Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>20</p>	<p>Ensalada de Lechuga Pizza vegetal Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>21</p>
<p>Ensalada de Tomate y ajo Croquetas c/s pimientos Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>24</p>	<p>Crema de Esparragos Albondigas Vegetales Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>25</p>	<p>Spaguettis con pisto Revuelto de Berenjena y cebolla Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>26</p>	<p>Judias Verdes salteadas c/ ajo cebolla y salsa tomate Rollitos de col Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>27</p>	<p>Ensalada sencilla Pimientos rellenos de verduras Arroz Integral Fruta / Refresco</p> <p>28</p>
<p>Ensalada de caprese Noquis en salsa de queso Arroz integral Fruta / refresco</p> <p>31</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>--</p>





Sopa de Verduras  
Atún c/ensalada  
Papa sancochada  
Arroz blanco  
Fruta/ Refresco

03



Consomé de Carne  
Pollo enrollado c/ verduras  
Arroz blanco  
Pure de papa  
Fruta/ refresco

04



Ensalada Rusa  
Pavita al Horno  
Arroz Blanco  
Papa al horno  
Fruta/refresco

05



Sopa de Moron  
Pollo a la plancha  
Camote sancochado  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

06



Ensaladas Primavera  
Pollo apanado  
menestra  
Arroz Blanco  
Fruta/Refresco

07

Ensalada Palta  
Pollo al horno  
Arroz Blanco  
Quinua guisada  
Fruta/Limonada

10

Sopa de Semola  
Bistec a la olla  
Arroz blanco  
Pure de garbanzo  
Fruta /refresco

11

Huevos relleno  
Pescado a la plancha  
Arroz Blanco  
Yuca sancochada  
Fruta / Refresco

12

Menestrón  
Enrollado de pollo c/  
verduras  
Papa Sancochada  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

13

Ensalada fresca  
Saltado res de brocoli  
Arroz Blanco  
Papa amarilla  
Fruta / Refresco

14

Chupe de choro  
Pescado al horno  
Arroz Blanco  
Lentejitas guisadas  
Fruta / Refresco

17

Sopa de trigo  
Filete de pollo  
Verduras Cocidas  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

18

Ensalada fresca  
Res c/ pimientos y cebollas  
Camote sancochado  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

19

Sopa de Avena  
Filete de pavita c/ vainitas,  
zanahoria  
Puré de papa  
Arroz Blanco  
Fruta /Refresco

20

Ensalada de fideos  
Coliflor saltado c/pollo  
Arroz Blanco  
Papa Sancochada  
Fruta / Refresco

21

Chilcano  
Filete de pescado  
c/vainitas, espinaca y  
zanahorias  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

24

Ensalda Fresca  
Pechuga de pollo c/  
brócoli/ zanahorias  
Arroz Blanco  
Choclo sancochado  
Fruta / Refresco

25

Crema de zapallo  
Tallarín saltado c/ verduras  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

26

Ensalada Fresca  
Pollo a la plancha  
c/ alcachofas  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

27

Sopa de pollo  
Pavita al jugo c/  
verduras chinas  
Papa sancochada  
Arroz Blanco

28

Crema de verduras  
Pollo al horno c/ brócoli  
Choclo sancochado  
Arroz Blanco  
Fruta / Refresco

31

--

--

--

--

# JULIO MENÚS DEL MES

## DEPORTIVO

## COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO

# SAN AGUSTIN

EST. 1966



Lic. Jimmy D. Soria Vergara  
NUTRICIONISTA  
C.N.P. 4623



<p>Ensalada de verduras Atún c/ verduras salteadas Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>03</p>	<p>Crema de zapallo Filete de pollo a la plancha c/brocoli Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>04</p>	<p>Consomé de pollo Pavita al horno c/ verduras Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>05</p>	<p>Ensalada Fresca Filete de Pollo c/ legumbres Arroz Blanco Fruta/refresco</p> <p>06</p>	<p>Dieta de pollo Res a la plancha con cebollas y pimientos A la Plancha Fruta/Refresco</p> <p>07</p>
<p>Sopa de leche Pescado encebollado con yuca sancochada Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>10</p>	<p>Ensalada Fresca Pechuga a la Plancha Salsa de pecanas/verduras Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>11</p>	<p>Chilcano Filete de pescado con vainitas verduras Arroz Blanco Fruta/refresco</p> <p>12</p>	<p>Ensalada Fresca Pollo a la Plancha Brócoli/zanahorias Arroz Blanco Fruta/refresco</p> <p>13</p>	<p>Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras Arroz Blanco Fruta/Maracuyá</p> <p>14</p>
<p>Ensalada Fresca Pollo a la plancha s/alcachofas con vegetales Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>17</p>	<p>Sopa de pollo Pavita al jugo con verduras chinas Arroz Blanco Fruta/refresco</p> <p>18</p>	<p>Ensalada Fresca Filete de pescado con papitas coktail, choclo y verduras Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>19</p>	<p>Crema de apio Res al jugo con coliflor y brocoli Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>20</p>	<p>Ensalada Fresca Pechuga a la plancha Con caigua y coliflor Arroz Blanco Fruta/refresco</p> <p>21</p>
<p>Ensalada fresca Filete de pollo a la aceituna con verduras Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>24</p>	<p>Chupe de Pescado Pescado a la plancha c/zapallitos italianos Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>25</p>	<p>Ensalada fresca Pavita en salsa de espinaca c/papa amarilla Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>26</p>	<p>Sopa de morón Guiso de res con legumbres salteadas Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>27</p>	<p>Ensalada fresca Asado de pollo con yuca sancochada Arroz Blanco Fruta/ refresco</p> <p>28</p>
<p>Ensalada cesar Pavita en Salsa De frutos secos Arroz Blanco Fruta/refresco</p> <p>31</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>--</p>	<p>--</p>

# JULIO MENÚS DEL MES

## DIETA

## COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO  
**SAN  
AGUSTÍN**

EST. 1966



*Jimmy D. Sorfa Vergara*  
Lic. Jimmy D. Sorfa Vergara  
NUTRICIONISTA  
C.N.P. 4623