

L

M

M

J

V

Ensalada Italiana
Crema de Zapallo
Churrasco c/camote chip
Escabeche de Pollo
Refresco / Postre

30

Tamales
Sopa de trigo
Picante de pollo
Pescado apanado
c/ lente
Refresco/ Postre

31

Papa a la huancaína
Sopa de sémola
Bistec Apanado
c/puré
Pollo a la mostaza c/papa
Maracuyá/Fruta

02

Humita
Sopa de trigo
Mondongoito a la Italiana
Carne mechada c/ lenteja
Refresco/ Postre

03

Yuca Rellena
Ensalada Mixta
Arroz con Cerdo
Pescado frito con pallar
Refresco / Fruta

04

Wantan con tamarindo
Nabo encurtido
Arroz Chaufa de pollo
Chuleta de Cerdo c/puré
Refresco /Postre

05

Palta Rellena
Menestron
Aji de Gallina
Pollada c/papa
Refresco / fruta

06

Ensalada rusa
Sopa a la Minuta
Arroz con Pollo
Estofado de pavita con
camote
Refresco / fruta

09

Bolitas de Yuca al rocoto
Cazuela de res
Adobo de res con frejol
Tallarín Saltado de pollo
Refresco / postre

10

Sopa fuchi-fu
Ensalada Fresca
Pollo al sillao c/arroz árabe
Pescado frito c/lentejita
Refresco / fruta

11

Sopa de Avena
Ensalada Cesar
Lomito saltado
Pollo al huacatay c/ yuca
Refresco / Postre

12

Ensalada Fresca
Causa de Pollo
Tallarín Verdes c/pollo
Milanesa de Pescado
c/ menestra
Refresco/Postre

13

Caldo de gallina
Ceviche de pota c/chifles
Arroz con mariscos
Pollo a la olla c/
Refresco / fruta

16

Menestrón
Ensalada Primavera
Asado c/ puré
Pollo a la parrilla / papa
Refresco / postre

17

Tequeños con
Huacamole
Tiradito de pescado
Arroz Mariscos
Olluco con carne
Refresco / fruta

18

Chicharrón de pota
Sopa de pollo
Tallarín al Verdes c/pollo
frito
Locro de Zapallo con
hamburguesa de carne
Refresco / Postre

19

Ensalada blanca
Crema de verduras
Churrasco c/ camote y arroz
al perejil
Enrollado de pollo
Refresco / Postre

20

Brochetas de pollo
Sopa de Quinua
Escabeche de Pollo c/yuca
Tallarines a la bolognesa
Refresco / fruta

23

Ensalada combinada
Salpición de pollo
Chuleta al chimichurri
c/papa
Cebiche de pollo
Refresco / Postre

24

Ensalada Caprese
Croqueta de atún
Mondongoito a la italiana
Pollo a la reina c/ papa
Refresco / Postre

25

Pastel de choclo
Aguadito de pollo
Seco de res c/yuca
Chicharrón de pollo
c/ensalada
Refresco / postre

26

Ensalada fresca
Yuca dorada c/huancaína
Arroz a la jardinera con pollo
mechado
Tortilla de raya con frejol
Refresco / fruta

27

OCTUBRE MENÚS DEL MES

REGULAR

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO
**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Karla Doménica Nazario Terrones
NUTRICIONISTA
CNP 1 5790

L

M

M

J

V

Crema de Zapallo
Caigua rellena
c/carne de soya
Arroz integral
Fruta / refresco

30

Sopa de verduras
Lentejas guisadas
Ensalada de verduras
Arroz integral
Fruta / refresco

31

Sopa de Espárragos
Enrollado Vegetariano
Arroz Integral
Fruta / Refresco

02

Brocheta de Tomates
Granos Verdes
Arroz Integral Fruta /
Refresco

03

Ensalada de Brocoli
Sanwich Caprese
Arroz Integral
Fruta / Refresco

04

Lagsaña Vegetal
Costrata de Queso
Arroz Integral
Fruta / Refresco

05

Ensalada de Zanahoria
Lagsaña Vegetariana
Arroz Integral
Fruta / Refresco

06

Cuscus con Verdura
Carne de Soya en salsa
de tomate
Arroz Integral
Fruta / Refresco

09

Judias Verdes
Salteadas
Parrilla Palmitos
Arroz Integral
Fruta/Refresco

10

Crema de Verduras c/ mijo
Molde de papa con Chorizo
Arroz Integral
Fruta / Refresco

11

Solterio de Habas
Cazuela de Frijoles
Arroz Integral
Fruta / Refresco

12

Ensalada de Brocoli
Enrollado de espinaca
con verduras
Arroz Integral
Fruta / Refresco

13

Espárragos a la vinagreta
Tortilla de champiñones
Arroz Integral
Fruta / Refresco

16

Crema de Champiñones
Berenjena a/la parmesana
Arroz Integral
Fruta / Refresco

17

Tortilla de choclo
Cordón Blue/Puré
Arroz Integral
Fruta / Refresco

18

Espárragos c/ romero
Berenjena c/ Carne de soya
Arroz Integral
Fruta / Refresco

19

Coliflor salteadas
Hamburguesa
Vegetariana
Arroz Integral
Fruta / Refresco

20

Guisantes con olluco
Chaufa con Carne de Soya
Arroz Integral
Fruta / Refresco

23

Ensalada de Alcachofas
Tallarines a la huancaína
Arroz Integral
Fruta / Refresco

24

Crema de Espárragos
Quinoa Guisada
Arroz Integral
Fruta / Refresco

25

Espagueti con pesto
Garbanzo a la
Española
Arroz Integral
Fruta / Refresco

26

Ensalada de Palta
Canasta de Queso
Arroz Integral
Fruta / Refresco

27

OCTUBRE MENÚS DEL MES

VEGETARIANO

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Karla Domínguez Nazario Ferrones
NUTRICIONISTA
GNP 1 0000



OCTUBRE
MENÚS
DEL
MES

DEPORTIVO

COMEDOR
AGUSTINO

<p>Ensalada Mixta Pollo a la plancha c/ puré de garbanzo Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>30</p>	<p>Sopa de Sémola Res con verduras Arroz blanco Puré alverjas Fruta / Refresco</p> <p>31</p>			
<p>Sopa de pollo Pavita al jugo c/ verduras salteadas Papa sancochada Arroz Blanco</p> <p>02</p>	<p>Rocoto relleno Pescado sudado Arroz Blanco Yuca sancochada Fruta / Refresco</p> <p>03</p>	<p>Ensalada Palta Pollo al jugo Arroz Blanco Trigo guisado Fruta/Limonada</p> <p>04</p>	<p>Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras con Bistec Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>05</p>	<p>Crema de zapallo Pollo al horno c/ brócoli Choclo sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>06</p>
<p>Ensalada Blanca Pavita al Horno Arroz Blanco Papa al horno Fruta/refresco</p> <p>09</p>	<p>Crema de Verduras Pollo enrollado c/ verduras y piña Arroz blanco Puré de papa</p> <p>10</p>	<p>Sopa de Sémola Bistec a la olla Arroz blanco Puré de habas Fruta / Refresco</p> <p>11</p>	<p>Sopa de Quinua Filete de pavita c/ pure de vainita con papa Brocoli y zanahora Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>12</p>	<p>Solterito con queso Brocoli saltado c/pollo Arroz Blanco Papa Sancochada Fruta / Refresco</p> <p>13</p>
<p>Chilcano Filete de pescado c/vainitas, espinaca y zanahorias Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>16</p>	<p>Ensalada Fresca Pechuga de pollo c/ brócoli/ zanahorias Arroz Blanco Choclo sancochado Fruta / Refresco</p> <p>17</p>	<p>Menestrón Enrollado de pollo c/ verduras Camote Sancochada Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>18</p>	<p>Ensalada Fresca Pollo a la plancha c/ alcachofas Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>19</p>	<p>Ensalada fresca Pescado a la plancha Arroz Integral Fruta/Refresco</p> <p>20</p>
<p>Sopa de Arroz Pollo a la plancha Ensalada de Espárragos Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>23</p>	<p>Ensalada fresca Saltado res de frejol chino Arroz Blanco Papa amarilla Fruta / Refresco</p> <p>24</p>	<p>Ensaladas Festiva Pollo apanado Lentejita Serrana Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>25</p>	<p>Chupe de choro Pescado al horno Arroz Blanco Lentejitas guisadas Fruta / Refresco</p> <p>26</p>	<p>Ensalada fresca Res c/ pimientos y cebollas Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>27</p>



COLEGIO
SAN
AGUSTIN

EST. 1966



W. Zúñiga
Karla Domínguez Nazario Terrones
NUTRICIONISTA
CNP 1 8906



Consomé de carne
Pollo mechado
Saltado de Verduras
Fruta/Agua de Piña

30

Ensalada Cocida
Bistec apanado
Puré de espinaca
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

31

Consomé de Pollo
Pavita al Horno
Arroz Blanco
Fruta/Agua de Piña

02

Ensalada Fresca
Pescado a la Plancha
Coliflor y Zanahoria
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

03

Sustancia de Pollo
Pollo al Jugo
Berenjenas y Vainita
Arroz Blanco
Fruta/Agua Piña

04

Ensalada Verduras
chinas
File de Pollo
A la Plancha
Fruta/Refresco

05

Sopa de Pollo
Pavita al Jugo
Verduras Cocidas
Arroz Blanco
Fruta/Maracuyá

06

Ensalada Fresca
Filete de Pescado
Tomates Cherry
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

09

Ensalada Campesina
Pavita en Salsa
De Esparrago
Arroz Blanco
Fruta/Limonada

10

Ensalada Fresca
Pechuga de Pollo
Con caigua y espinaca
Arroz Blanco
Fruta/Naranjada

11

Sopa de Quinua
Filete de Pavita
Arroz Blanco
Fruta/Maracuyá

12

Ensalada Fresca
Pollo a la Plancha
Salsa d Espinacas
Arroz Blanco
Fruta/Cocona

13

Ensalada Fresca
Asado de Pollo
Beterraga y zanahoria
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

16

Sopa de Trigo
Saltado Coliflor
Con Pollo
Arroz Blanco
Fruta/Naranjada

17

Dieta de Pollo
Res a la Plancha
Arroz Blanco
Fruta/Cocona

18

Ensalada Fresca
Filete de Pollo
Palmito y Verduras
Arroz Blanco
Fruta/Piña

19

Chupe de Pescado
Pescado a la Plancha
Zapallo Italiano y Frejol
Arroz Blanco
Fruta/ Agua de
Manzana

20

Ensalada Fresca
Filete de Pollo
Arroz Blanco
Fruta/Chicha

23

Crema de Alcachofas
Bistec a la Plancha
Champiñones
Arroz Blanco
Fruta/Carambola

24

Sopa de Quinua
Pescado a la Plancha
Con Legumbres
Arroz Blanco
Fruta/Limonada

25

Crema de Espárragos
Res al Jugo
Coliflor y Brócoli
Arroz Blanco
Maracuya

26

Sopa Morón
Guiso de pollo
Con Legumbres
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

27

OCTUBRE MENÚS DEL MES

DIETA

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO
**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Karla Domercia Nazario Terrones
NUTRICIONISTA
CNP 1.5996