



			Palta Rellena Sopa de Sémola Estofado de Pollo Arroz c/ cerdo Refresco/ fruta	Tequeños Ensalada Fresca Pollo mechado c/ puré Chancho al sillao Refresco / postre
Sopa de Plátano Ceviche Apanado de Pescado Espesado c/ arroz pilat Refresco/Postre	Wantan Frito Sopa de Pollo Tallarín Saltado Arroz Tapado Refresco/ fruta	Papa a la Huancaína Sopa a la minuta Cerdo mechado c/ frejol Arroz c/ pollo Refresco / postre	Salpición de Pollo Yucas Doradas Arroz c/ Mariscos Ceviche de pollo Refresco /fruta	Ensalada de Atún Sopa de Casa Bistec a la Chorrillana Pollo Guisado Refresco / Postre
Sopa de Verduras Ensalada Fresca Chicharrón de Pollo Costillar Cerdo Oriental Refresco / fruta	Sopa China Huevos en salsa golf Chaufa c/ pollo al sillao Pavita mechada Refresco / postre	Causa Limeña Ensalada Mixta Pollo mechado c/arroz a la jardinera Milanesa de Pescado Refresco / fruta	Papa a la Huancaína Caldo de Gallina Tallarines c/ pollo Lomito saltado Refresco / Postre	Abanico de Palta c/ zarza Sopa Criolla Mondongoito a la italiana Pollo al huacatay Refresco/fruta
Pionono de Atún Ensalada Fresca Pollo a la plancha c/ menestra de papa Seco a la Huachana Refresco/ postre	Ceviche de Pota c/ tolo Cazuela de Res Tallarín a la Huancaína c/ pollo frito Chuleta al chimichurri c/menestra Refresco / fruta	Crema de Zapallo Tiradito de Pescado Aji de gallina Pescado Frito Refresco / Postre	Tequeños Menestrón Chicharrón de Pollo Seco de Res Refresco / fruta	Anticucho Papa en crema de Aceituna Tallarines al pesto Pavita Guisada Refresco / postre
Ocopa Sancochado Pollo al sillao c/puré Cau Cau Refresco / postre	Yucas doradas Ensalada fresca Pescado a la Chorrillana Pollo broaster Refresco / fruta	Wantan frito Sopa oriental Chaufa c/ pollo al sillao Bistec con frejol Refresco / Postre	Humita Ensalada rusa Arroz con pollo Asado de res c/puré Refresco / fruta	

NOVIEMBRE MENÚS DEL MES

REGULAR

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Karla Domínguez Nazare Torres
NUTRICIONISTA
CNP : 5995

L

M

M

J

V

NOVIEMBRE

MENÚS DEL MES

DEPORTIVO

COMEDOR AGUSTINO

			Ensalada de fideos Coliflor saltado c/pollo Arroz Blanco Papa Sancochada Fruta / Refresco	02	Sopa de pollo Pavita al jugo c/ verduras chinas Papa sancochada Arroz Blanco	03			
Ensalada de verduras Bistec al jugo con pimientos Arroz blanco Agua de piña Fruta de estación	06	Crema de espárragos Pollo al horno con brócoli Arroz blanco Agua de piña Fruta de estación	07	Ensalada fresca Res c/ pimientos y cebollas Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco	08	Sopa china Pollo al horno con puré natural Arroz blanco Membrillo Fruta de estación	09	Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras Arroz Blanco Fruta / Refresco	10
Ensaladas Primavera Pollo apanado menestra Arroz Blanco Fruta/Refresco	13	Sopa de trigo Filete de pollo Verduras Cocidas Arroz Blanco Fruta / Refresco	14	Sopa de Verduras Pescado al Limón c/ camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco	15	Consomé de Carne Pollo enrollado c/ verduras Arroz blanco Puré de papa Fruta/ refresco	16	Huevos relleno Pescado a la plancha Arroz Blanco Yuca sancochada Fruta / Refresco	17
Ensalada de verduras Hígado encebollado Arroz blanco Cebada Fruta de estación	20	Crema de verduras Pollo al horno c/ brócoli Choclo sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco	21	Ensalada Palta Pollo al horno Arroz Blanco Quinua guisada Fruta/Limonada	22	Ensalada Fresca Pechuga de pollo c/ brócoli/ zanahorias Arroz Blanco Choclo sancochado Fruta / Refresco	23	Ensalada fresca Pescado al horno Arroz blanco Maracuyá Fruta de estación	24
Chilcano Filete de pescado c/vainitas, espinaca y zanahorias Arroz Blanco Fruta / Refresco	27	Sopa de Morón Pollo a la plancha Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco	28	Sopa de verduras Atún con ensalada Arroz blanco Chicha morada Fruta de estación	29	Ensalada Popeye Pechuga de pollo Arroz blanco Chicha morada Fruta de estación	30		



COLEGIO
SAN AGUSTIN

EST. 1966



Karla Domínguez Nazare Torres
NUTRICIONISTA
D.N.C. : 5995

L

M

M

J

V

01

02

03

Sopa de Sémola
Pollo a la plancha c/
brócoli
Arroz al perejil
Fruta/ Refresco

Ensalada Fresca
Pavita al jugo c/ verduras
chinas + papa
Arroz Blanco
Fruta/ Refresco

Chupe de Pescado
Pescado a la plancha
Zapallito italiano
Fruta/ Refresco

Ensalada Fresca
Puré de zanahoria
Salteado de verduras
Arroz con perejil
Fruta/Refresco

Dieta de Pollo
Res a la plancha c/
cebolla y pimientos
Fruta/Fruta

Ensalada Fresca
Filete de Pollo
Salteado de verduras
Arroz al pimiento
Fruta/Refresco

Crema de Apio
Pollo sancochado
Arroz al perejil
Fruta/ Refresco

Sopa de Verduras
Asado de pollo
Yucas c/ choclo desgranado
Fruta/Refresco

Sopa china
Pescado a la plancha
Puré de Verduras
Arroz al olivo
Fruta/ Refresco

Consomé de res
Filete de Atún c/ legumbres
Arroz al perejil
Fruta/ Refresco

Palta rellena
Pechuga a la plancha c/
caigua, coliflor y
pimiento c/ papa
sancochada
Fruta / refresco

Ensalada fresca
Pollo salteado c/
olluco y verduras.
Refresco / fruta

Pionono de Atún
Filete de Pescado
acompañado de Trigo
y camote
Refresco / fruta

Ceviche
Pechuga a la plancha
c/ quinua.
Arroz blanco
Refresco/ fruta

Crema de Zapallo
Pescado a la plancha c/
salteado de verduras
Refresco / fruta

Sopa de verduras
Enrollado de pechuga
Arroz al perejil
Refresco / fruta

Ensalada Fresca
Filete a la plancha
Arroz c/ lentejita
Refresco / fruta

Sancochado
Filete de pollo c/ papa
dorada y verduras
salteadas
Fruta / Refresco

Ensalada Fresca
Filete de pescado puré
de espinacas
Arroz al pimiento
Fruta/Refresco

Sopa Oriental
Huevo escalfado
Arroz al perejil c/
loco de verduras
Fruta/ Refresco

Ensalada de Verduras
Albóndigas de pescado
c/ papa sancochada
Fruta / refresco

30

NOVIEMBRE

MENÚS DEL MES

DIETA

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO
SAN AGUSTÍN

EST. 1966



Karla Domitila Nazario Torres
NUTRICIONISTA
CNP : 5995



			Sopa de Tomate Enrollado Vegetariano Arroz Integral Fruta / Refresco 02	Judías Verdes Salteadas Parrilla Champiñones Arroz Integral Fruta/Refresco 03
Brocheta de Tomates Granos Verdes Arroz Integral Fruta / Refresco 06	Ensalada de Lechuga Tomates Rellenos Arroz Integral Fruta / Refresco 07	Ensalada de Zanahoria Lagsaña Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 08	Ensalada Sencilla Ajiaco de Habas Arroz Integral Fruta / Refresco 09	Ensalada de Brócoli Sandwich Day Arroz Integral Fruta / Refresco 10
Ensalada de Aguacates Canasta de Queso Arroz Integral Fruta / Refresco 13	Crema de Espárragos Quinoa Guisada Arroz Integral Fruta / Refresco 14	Crema de Verduras c/ mijo Molde de papa con Chorizo Arroz Integral Fruta / Refresco 15	Ensalada de Tomate Tallarines a la huancaína Arroz Integral Fruta / Refresco 16	Espárragos c/ romero Berenjena c/ Carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco 17
Pizza Vegetariana Cordón Blue/Puré Arroz Integral Fruta / Refresco 20	Crema de Champiñones Berenjena a/la griega Arroz Integral Fruta / Refresco 21	Ensalada Cocida Curry de Vegetales Arroz Integral Fruta / Refresco 22	Guisantes con patatas Chaufa con Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 23	Espinacas salteadas Albóndigas Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 24
Ensalada de Judías Cazuela de Frijoles Arroz Integral Fruta / Refresco 27	Cuscús con Verduras BBQ de Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 28	Espagueti con pisto Garbanzo a la Española Arroz Integral Fruta / Refresco 29	Espárragos a la vinagreta Tortilla de champiñones Arroz Integral Fruta / Refresco 30	

NOVIEMBRE MENÚS DEL MES

VEGETARIANO

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO
**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Karla Domitila Nasario Torres
NUTRICIONISTA
DNP : 5995