



				Sopa de casa Ceviche Milanesa de pollo Estofado de gallina Refresco/Postre	01				
Sopa de plátano Ensalada Fresca Lomito saltado Pollo criollo c/menestra Refresco / fruta	04	Wantan c/ tamarindo Sopa de Pollo Arroz chaufa c/pollo Chuleta de cerdo c/ puré Refresco/ postre	05	Papa a la Huancaína Ensalada rusa Arroz c/ pollo Pescado frito c /pallar Refresco / fruta	06	Cebiche de pota y tolo Sopa de res Tallarines con pollo Seco de res c/ menestra Refresco /postre	07	08	
Sopa de casa Cebiche Espesado c/ arroz c/ yuca Bistec a la chorrilana Refresco / fruta	11	Salpicón de pollo Yucas doradas Pescado frito c/frejol Tallarines al pesto Refresco / postre	12	Sopa de pollo Ensalada fresca Arroz tapado Ají de gallina Refresco / fruta	13	Brochetas de pollo Sopa de Sémola Escabeche de pollo c/camote Carne mechada c/lenteja Refresco / Postre	14	Ocopa Sancochado Arroz c/chancho Cebiche de pollo Refresco/fruta	15
Palta rellena Cazuela de res Estofado de pollo Milanesa de pescado Refresco/ postre	18	Ensalada fresca Sopa de verduras Chicharrón de pollo Costrillar de cerdo oriental Refresco / fruta	19	Pionono de atún Ensalada fresca Pollo a la plancha c/menestra Tallarines rojos c/ pollo Refresco / Postre	20	Papa a la huancaína Sopa de gallina Arroz c/ pollo Pavita guisada Refresco / fruta	21	22	

DICIEMBRE MENÚS DEL MES

REGULAR

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Wegara
Karin Duvencia Nazario Terrones
NUTRICIONISTA
CNF : 5995



				Crema de verduras Pollo al horno c/ brócoli Choclo sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco	01
Sopa de Avena Filete de pavita c/ vainitas, zanahoria Puré de papa Arroz Blanco Fruta / Refresco	Ensalada fresca Saltado res de brocoli Arroz Blanco Papa amarilla Fruta / Refresco	Sopa de Semola Bistek a la olla Arroz blanco Pure de garbanzo Fruta / refresco	Ensalada fresca Res c/ pimientos y cebollas Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco		
04	05	06	07	08	
Ensalada Fresca Pollo a la plancha c/ alcachofas Arroz Blanco Fruta / Refresco	Sopa de pollo Pavita al jugo c/ verduras chinas Papa sancochada Arroz Blanco	Ensalada de fideos Coliflor saltado c/pollo Arroz Blanco Papa Sancochada Fruta / Refresco	Menestrón Enrrollado de pollo c/ verduras Papa Sancochada Arroz Blanco Fruta / Refresco	Sopa de trigo Filete de pollo Verduras Cocidas Arroz Blanco Fruta / Refresco	
11	12	13	14	15	
Chilcano Filete de pescado c/vainitas, espinaca y zanahorias Arroz Blanco Fruta / Refresco	Ensalada Palta Pollo al horno Arroz Blanco Quinoa guisada Fruta/Limonada	Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras Arroz Blanco Fruta / Refresco	Ensalda Fresca Pechuga de pollo c/ brócoli/ zanahorias Arroz Blanco Choclo sancochado Fruta / Refresco		
18	19	20	21	22	
	--	--	--	--	

DICIEMBRE

MENÚS DEL MES

DEPORTIVO

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO

SAN AGUSTIN

EST. 1966



W. Vega
Cristóbal Domínguez Nazario Ferrones
NUTRICIONISTA
CNP : 5995

L

M

M

J

V

DICIEMBRE

MENÚS DEL MES

DIETA

COMEDOR AGUSTINO

				Ensalada Fresca Pollo a la Plancha Salsa d Espinacas Arroz Blanco Fruta/Cocona	01				
Ensalada Cocida Bistec apanado Puré de espinaca Arroz Blanco Fruta/Refresco	04	Chupe de Pescado Pescado a la Plancha Zapallo Italiano y Frejol Arroz Blanco Fruta/ Agua de Manzana	05	Sopa de Trigo Saltado Coliflor Con Pollo Arroz Blanco Fruta/Naranjada	06	Ensalada Verduras chinas File de Pollo A la Plancha Fruta/Refresco	07	08	
Ensalada Fresca Filete de Pescado Tomates Cherry Arroz Blanco Fruta/Refresco	11	Sopa Morón Guiso de pollo Con Legumbres Arroz Blanco Fruta/Refresco	12	Sustancia de Pollo Pollo al Jugo Berenjenas y Vainita Arroz Blanco Fruta/Agua Piña	13	Ensalada Fresca Asado de Pollo Beterraga y zanahoria Arroz Blanco Fruta/Refresco	14	Sopa de Pollo Pavita al Jugo Verduras Cocidas Arroz Blanco Fruta/Maracuyá	15
Crema de Espárragos Res al Jugo Coliflor y Brócoli Arroz Blanco Maracuya	18	Sopa de Quinoa Filete de Pavita Arroz Blanco Fruta/Maracuyá	19	Crema de Alcachofas Bistec a la Plancha Champiñones Arroz Blanco Fruta/Carambola	20	Sopa de Quinoa Pescado a la Plancha Con Legumbres Arroz Blanco Fruta/Limonada	21	22	



COLEGIO
SAN AGUSTÍN

EST. 1966



W. Nazario
Karla Doménica Nazario Terrones
NUTRICIONISTA
CNP : 0995

L

M

M

J

V

				Mini-pizza vegetariana Guisantes ahogados c/ papas al curry Arroz Integral Fruta / Refresco	01
Ensalada sencilla Pimientos rellenos de verduras Arroz Integral Fruta / Refresco	Espárragos c/ aliño italiano zucchini c/ Carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco	Espárragos con romero Berenjena salteada c/ carne de soya Fruta/ refresco	Lasaña Vegetal Hongos a la parrilla c/papa al horno Arroz Integral Fruta / Refresco		08
Ensalada de capresse Noquis en salsa de queso Arroz integral Fruta / refresco	Espárragos a la vinagreta Tortilla Francesa en Finas hierbas Arroz Integral Fruta / Refresco	Crema de Verduras c/ mijo Pícaro de carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco	Ensalada de pasta integral Carne de soja con sésamo Arroz integral Fruta de estación refresco	Ensalada de Tomate y ajo Croquetas c/s pimientos Arroz Integral Fruta / Refresco	15
Espárragos con salsa Tortilla de verduras Arroz Integral Fruta / Refresco	Crema de Espárragos Albondigas Vegetales Arroz Integral Fruta / Refresco	Spaguettis con pisto Revuelto de Berenjena y cebolla Arroz Integral Fruta / Refresco	Judias Verdes salteadas c/ ajo cebolla y salsa tomate Rollitos de col Arroz Integral Fruta / Refresco		22
	--	--	--		--

DICIEMBRE MENÚS DEL MES

VEGETARIANO

COMEDOR
AGUSTINO



COLEGIO
**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



Wegener
 Karla Doménica Nazario Terrones
 NUTRICIONISTA
 CNP : 5996