

L**M****M****J****V****MARZO
MENÚS
DEL
MES****DEPORTIVO****COMEDOR
AGUSTINO****COLEGIO
SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966

<p>Ensalada fresca Pollo a la plancha Arroz Integral c/verduras Fruta/Refresco</p> <p>05</p>	<p>Sopa de Chochoca Bistek a la olla Arroz blanco Pure de pallar Fruta /Refresco</p> <p>06</p>	<p>Huevos relleno Pescado a la plancha Arroz Blanco Yuca sancochada Fruta / Refresco</p> <p>07</p>	<p>Menestrón Enrollado de pollo c/ verduras Papa Sancochada Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>08</p>	<p>Crema de esparrago Pollo al horno c/ brócoli Choclo sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>09</p>
<p>Chupe de choro Pescado al horno Arroz Blanco Lentejitas guisadas Fruta / Refresco</p> <p>12</p>	<p>Ensalada Caprese Pavita al Horno Arroz Blanco Legumbres Mixtas Fruta/refresco</p> <p>13</p>	<p>Ensalada Primavera Pollo apanado Frejol Panamito Arroz Blanco Fruta/Refresco</p> <p>14</p>	<p>Sopa de Avena Filete de pavita c/ vainitas, zanahoria Puré de papa Arroz Blanco Fruta /Refresco</p> <p>15</p>	<p>Ensalada de fideos Saltado de repollo c/pollo Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>16</p>
<p>Chilcano Filete de pescado c/vainitas, espinaca y zanahorias Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>19</p>	<p>Ensalada Fresca Pechuga de pollo c/champiñones Arroz Blanco Choclo sancochado Fruta / Refresco</p> <p>20</p>	<p>Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras chinas Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>21</p>	<p>Ensalada fresca Res c/ pimientos y cebollas Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>22</p>	<p>Sopa de pollo Pavita al jugo c/ verduras chinas Camote sancochada Arroz Blanco</p> <p>23</p>
<p>Sopa de habas Pollo a la plancha Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>26</p>	<p>Salpicón de Verduras Saltado res de vainitas Arroz Blanco Papa amarilla Fruta / Refresco</p> <p>27</p>	<p>Consomé de Carne Pollo enrollado c/ verduras Arroz blanco Puré de papa Fruta/ refresco</p> <p>28</p>	<p>Ensalada Mixta Pollo a la plancha c/ pimiento Arroz Blanco Fruta / Refresco</p> <p>29</p>	<p>Ensalada Palta Pollo al horno Arroz Blanco Trigo guisado Fruta/Limonada</p> <p>30</p>



Wazovot
Nutricionista
CNP 15840

L**M****M****J****V**

Chilcano
Filete de Pescado
Vainitas, Espinaca
Arroz Blanco
Fruta/Limonada

05

Ensalada Fresca
Pechuga a la Plancha
Brócoli y Zanahoria
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

06

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

07

Ensalada Fresca
File de Pollo
Pure de camote
Fruta/Refresco

08

Sopa de Pollo
Pavita al oregano
Verduras Chinas
Arroz Blanco
Fruta/Maracuyá

09

Ensalada Fresca
Pescado al Olivo
Papas Cocktail
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

12

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

13

Ensalada Fresca
Pechuga de Pollo
Con Caigua y Coliflor
Arroz Blanco
Fruta/Naranjada

14

Consomé de Pollo
Pescado a la Plancha
Con Legumbres
Arroz Blanco
Fruta/Limonada

15

Ensalada Fresca
Pollo a la Plancha
Saltado de vainitas
Arroz Blanco
Fruta/Cocona

16

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

19

Ensalada Palta
Saltado Caigua
Con Pollo
Arroz Blanco
Fruta/Naranjada

20

Sopa de Avena
Filete de Pavita
Arroz Blanco
Fruta/Maracuyá

21

Ensalada Fresca
Filete de Pollo
Aceituna y Verduras
Arroz Blanco
Fruta/Maracuyá

22

Chupe de Pescado
Pescado a la Plancha
Pure Zapallo Italiano
Arroz Blanco
Fruta
Cebada Linaza

23

Ensalada Fresca
Saltado de pollo con
verdura
Arroz Blanco
Fruta/Chica

26

Sopa Semola
Guiso de Res
Con Legumbres
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

27

Ensalada Fresca
Asado de Pollo
Pure de papa artesanal
Arroz Blanco
Fruta/Refresco

28

Crema de Apio
Res al Jugo
Coliflor y Brócoli
Arroz Blanco
Carambola

29

Sopa blanca
Pollo a la Plancha
Arroz Blanco
Fruta/Naranjada

30

MARZO MENÚS DEL MES

DIETA

COMEDOR AGUSTINO

RECIBIDO

12 MAR 2018

Colegio "San Agustín"
CHILELAYO
NO SIGNIFICA ACEPTACIÓN
DEL CONTENIDO DEL
DOCUMENTO



COLEGIO

SAN AGUSTÍN

EST. 1966

L

M

M

J

V

MARZO MENÚS DEL MES

VEGETARIANO

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO
**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966

Brocheta de Champiñones Granos Verdes Arroz Integral Fruta / Refresco 05	Ensalada de Lechuga Berenjenas a la pamesana Arroz Integral Fruta / Refresco 06	Ensalada de Zanahoria Lagsaña Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 07	Lagsaña Vegetal Costrata de Queso Arroz Integral Fruta / Refresco 08	Ensalada Cocida Curry de Vegetales Arroz Integral Fruta / Refresco 09
Cuscus con Verduras BBQ de Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 12	Judías Verdes c/ Verduras Salteadas Parrilla Champiñones Arroz Integral Fruta/Refresco 13	Crema de Verduras c/ mijo Molde de papa con Chorizo Arroz Integral Fruta / Refresco 14	Ensalada de Habas Cazuela de Frijoles Arroz Integral Fruta / Refresco 15	Pizza Vegetariana Cordón Blue/Puré Arroz Integral Fruta / Refresco 16
Espárragos a la vinagreta Tortilla de champiñones Arroz Integral Fruta / Refresco 19	Crema de Champiñones Berenjena a/la griega Arroz Integral Fruta / Refresco 20	Ensalada de Coliflor Sanwich Day Arroz Integral Fruta / Refresco 21	Espárragos c/ romero Saltado de vainitas c/ Carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco 22	Espinacas salteadas Albondigas Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 23
Guisantes con patatas Trigo guisado Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 26	Ensalada de Tomate Tallarines a la huancaína Arroz Integral Fruta / Refresco 27	Crema de brocoli Quinua Guisada Arroz Integral Fruta / Refresco 28	Espaguetti con pesto Garbanzo a la Española Arroz Integral Fruta / Refresco 29	Ensalada de Aguacates Canasta de Queso Arroz Integral Fruta / Refresco 30



-	-		01	02
Ceviche de pescado Sopa pollo c/verduras Pollo mechado c/lenteja Espesado Maracuyá/Fruta	Ensalada Fresca Sopa de Choros Seco de pollo c/yuca Pescado apanado c/lenteja Mazamorra Morada Chicha Morada	Wantan frito Cazuela Pollo al sillao c/arroz árabe Locro Tortilla de Raya Fruta Carambola	Pionono de Atún Caldo de Pollo Chuleta Cerdo c/ frejol Pollo Estofado Gelatina	Ensalada Rusa Sopa de sémola Tallarines Verdes Pollo Frito Pavita mechada c/garbanzo Fruta
05	06	07	08	09
Sancochado Ceviche de tolo y pota Escabeche de Pollo Seco Res c/frejoles Refresco / carambola	Papa a la huancaína Chupe de pescado Arroz con pollo Milanesa pescado c/arverjita partida Chicha Morada/ Flan	Sopa juliana Tortitas de choclo Churrasco c/pallares Ceviche de pollo Maracuyá Fruta	Crema de Zapallo Palta a la Reina Pollo Guisado c/lentejas Cau - Cau Gelatina	Aguadito de Pollo Ensalada Mixta Pollada c/papa Cerdo mechado c/ajiaco Refresco/Fruta
12	13	14	15	16
Caldo de gallina Tiradito de pescado Arroz con mariscos Pollo al vino c/papa Maracuyá Fruta	Sopa criolla Tamal Aji de pollo Mollejita Saltada Chicha Morada Gelatina	Sopa china Anticucho Asado de res c/puré Pollo Carambola Fruta	Sopa de res c/verduras Ocopa Arroz con chancho Fricasse de pollo Flan	Chicharrón de pota Sopa Morón Osobuco a la Italiana Pollo a la olla c/frejol Refresco / Fruta
19	20	21	22	23
Menestrón Palta rellena Milanesa de pollo c/pallar Arroz tapado Carambola Fruta	Tequeños Sopa de Pollo Mondonguito a la italiana Arroz Chaufa c/pollo Mazamorra Chicha morada	Sopa minuta Brocheta de pollo Pescado a la chorrillana Gallina Estofada Maracuya Fruta	Crema Verduras Salpicón pollo Pollo Broaster Tortilla de raya con lentejas Refresco / fruta	Yucas Doradas Sopa Gallina Pollo a la Primavera Lomo Saltado Refresco / postre
26	27	28	29	30

MARZO MENÚS DEL MES

REGULAR

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966