



				Crema de alverjas Filete de pollo Verduras Cocidas Arroz Blanco Fruta / Refresco 30
Ensalada de palta Pollo a la plancha Arroz Integral Fruta/Refresco 02	Sopa de Semola Bistec a la olla Arroz blanco Pure de frejoles Fruta / Refresco 03	Ensalada verde Pescado a la plancha Arroz Blanco Camote sancochado Fruta / Refresco 04	Menestrón Enrollado de pollo c/ verduras Papa Sancochada Arroz Blanco Fruta / Refresco 05	Crema de esparrago Pollo al horno c/ vainitas Choclo sancochado Arroz integral Fruta / Refresco 06
Consomé de pescado Asado de res Arroz alverjado Puré de camote Fruta / Refresco 09	Ensalada campesina Pavita al Horno Arroz integral Papa al horno Fruta/refresco 10	Ensaladas Rusa Pollo apanado Pallares Arroz Blanco Fruta/Refresco 11	Sopa de Quinoa Filete de pollo c/coliflor zanahoria Puré de papa Arroz Blanco Fruta / Refresco 12	Ensalada de fideos Repollo saltado c/pollo Arroz Blanco Papa Sancochada Fruta / Refresco 13
Ensalada Fresca Pechuga de pollo Arroz Blanco Choclo sancochado Fruta / Refresco 16	Chilcano Filete de pescado Saltado de vainitas Arroz Blanco Fruta / Refresco 17	Ensalada Fresca Pollo a la plancha c/ champiñones Arroz Blanco Fruta / Refresco 18	Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras Arroz Blanco Fruta / Refresco 19	Sopa de pollo Pollo al horno c/ verduras chinas Papa sancochada Arroz Blanco Fruta / Refresco 20
Sopa de Moron Pescado a la plancha Camote sancochado Arroz con choclo Fruta / Refresco 23	Ensalada espárragos Saltado res de pimientos Arroz Blanco Papa amarilla Fruta / Refresco 24	Crema de zapallo Pollo enrollado c/ verduras Arroz blanco Puré de papa Fruta/ refresco 25	Ensalada Palta Bistec de carne Trigo guisado Fruta/Limonada 26	Ensalada fresca Pollo c/ pimientos zanahoria Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco 27

# ABRIL

## MENÚS DEL MES

### DEPORTIVO

### COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO

# SAN AGUSTÍN

EST. 1966



*Karla Domestica Nazario Terranes*  
NUTRICIONISTA  
CNP : 3000

L	M	M	J	V
				Consomé de Pollo Pescado al Horno Arroz Blanco Fruta/Agua de Piña 30
Chilcano Filete de Pescado Vainitas, Espinaca Arroz Blanco Fruta/Limonada 02	Ensalada Fresca Pechuga a la Plancha Brócoli y Zanahoria Arroz Blanco Fruta/Refresco 03	Sustancia de Pollo Pavita al Jugo Tomillo y Vainita Arroz Blanco Fruta/Agua Piña 04	Ensalada Fresca File de Pollo A la Plancha Fruta/Refresco 05	Sopa de Pollo Pavita al Jugo Verduras Chinas Arroz Blanco Fruta/Maracuyá 06
Ensalada Fresca Filete de Pescado Papas Cocktail Arroz Blanco Fruta/Refresco 09	Ensalada Fresca Pavita en Salsa De Espinacas Arroz Blanco Fruta/Limonada 10	Ensalada Fresca Pechuga de Pollo Con Caigua y Coliflor Arroz Blanco Fruta/Naranja 11	Consomé de Res Pescado a la Plancha Con Legumbres Arroz Blanco Fruta/Limonada 12	Ensalada Fresca Pollo a la Plancha Salsa de Alcachofas Arroz Blanco Fruta/Cocona 13
Crema de Alcachofas Bistec a la Plancha Champiñones Arroz Blanco Fruta/Carambola 16	Ensalada Fresca Saltado Berenjena Con Pollo Arroz Blanco Fruta/Naranja 17	Sopa de Leche Filete de Pavita Arroz Blanco Fruta/Maracuyá 18	Ensalada Fresca Filete de Pollo Aceituna y Verduras Arroz Blanco Fruta/Maracuyá 19	Chupe de Pescado Pescado a la Plancha Zapallo Italiano Arroz Blanco Fruta Cebada Linaza 20
Ensalada Fresca Filete de Pollo Arroz Blanco Fruta/Chica 23	Sopa Morón Guiso de Res Con Legumbres Arroz Blanco Fruta/Refresco 24	Ensalada Fresca Asado de Pollo Yuca Arroz Blanco Fruta/Refresco 25	Crema de Apio Res al Jugo Coliflor y Brócoli Arroz Blanco Carambola 26	Dieta de Pollo Res a la Plancha Arroz Blanco Fruta/Naranja 27

# ABRIL

## MENÚS DEL MES

### DIETA

### COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO

**SAN AGUSTÍN**

EST. 1966



*Karla Domènica Nazario Terrones*  
NUTRICIONISTA  
CNP : 8000





-	-		-	30 Aguadito de pollo Palta a la reina Churrasco c/ camote Lomo saltado Refresco / postre
02 Ensalada fresca Sopa de carne Milanesa de pollo c/puré Carne a la Pomarola c/ pallares Maracuyá / Fruta	03 Tamal Sancochado de res Cau cau Pollo mechado c/ lenteja Refresco Mazamorra	04 Sopa de pollo Papa a la huancaína Arroz con pollo Bistec al jugo con garbanzo Refresco / Fruta	05 Wantan con tamarindo Ensalada mixta Arroz Chaufa Chuleta de Cerdo c/frejol Refresco /Postre	06 Ocopa Sopa de sémola Pavita mechada c/lentejas Pollada c/papa Refresco / fruta
09 Ensalada rusa Yuca dorada Arroz con chanchó Ají de gallina Refresco / fruta	10 Papa a la huancaína Cazuela de res Seco de res con frejol Tallarín con pollo Refresco / postre	11 Abanico de palta Tiradito de pescado Chicharrón de pescado con yuca dorada Olluco con carne Refresco / fruta	12 Sopa de casa Anticucho Lomito saltado Pollo al horno c/ pallares Refresco / Postre	13 Tequeños con salsa tartara Ensalada Fresca Tallarín saltado c/pollo Milanesa de Pescado c/ menestra Refresco/Postre
16 Caldo de gallina Ensalada de Palta Arroz con mariscos Pollo a la olla c/ puré de espinaca Refresco / fruta	17 Ensalada Campesina Palta rellena Chuleta al chimichurri c/papa Cebiche de pollo Refresco / Postre	18 Sopa china Rollito primavera oriental Pollo al sillao c/arroz chaufa Pescado frito c/lentejita Refresco / fruta	19 Ensalada capresse Sopa de sémola Tallarín al Pesto c/pollo frito Arroz tapado c/plátano Refresco / Postre	20 Ensalada blanca Crema de zapallo Costillar oriental c/papa y arroz al perejil Fricasse de pollo Refresco / Postre
23 Salpicón de pollo Sopa a la minuta Pollo al huacatay c/yuca Tallarines a la bolognesa Refresco / fruta	24 Brocheta de pollo Ceviche con tortita de cholo Mondonguito a la italiana Pollo a la reina c/ papa Refresco / Postre	25 Menestrón Ensalada Primavera Asado c/ puré Pollo a la parrilla / papa Refresco / postre	26 Ensalada fresca Yuca dorada c/huancaína Arroz a la jardinera con pollo mechado Tortilla de raya con frejol Refresco / fruta	27 Ensalada mediterránea Aguadito de pollo Chanchó mechado c/yuca Chicharrón de pollo c/alverja Refresco / postre

# ABRIL MENÚS DEL MES

**REGULAR**

**COMEDOR  
AGUSTINO**



COLEGIO  
**SAN  
AGUSTÍN**

EST. 1966

L	M	M	J	V
				Sopa de zanahoria Enrollado Vegetariano Arroz Integral Fruta / Refresco 30
Brocheta de Verduras Granos Verdes Arroz Integral Fruta / Refresco 02	Ensalada de Lechuga Tomates Rellenos Arroz Integral Fruta / Refresco 03	Ensalada de Habas Lagsaña Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 04	Lagsaña Vegetal Pan al ajo Arroz Integral Fruta / Refresco 05	Ensalada Cocida Berenjenas rellenas Arroz Integral Fruta / Refresco 06
Consome Verduras BBQ de Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 09	Coliflor arebozada Salteadas de champiñones Arroz Integral Fruta/Refresco 10	Crema de Verduras c/ mijo Quinua a la jardinera Arroz Integral Fruta / Refresco 11	Ensalada de palta Cazuela de Frijoles Arroz Integral Fruta / Refresco 12	Pizza Vegetariana Cordón Blue/Puré Arroz Integral Fruta / Refresco 13
Espárragos a la vinagreta Tortilla de champiñones Arroz Integral Fruta / Refresco 16	Crema de Champiñones Enrollado de lechuga con verduras Arroz Integral Fruta / Refresco 17	Ensalada de Brocoli Sanwich Day Arroz Integral Fruta / Refresco 18	Espárragos c/ romero Saltado de vainitas con carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco 19	Espinacas salteadas Albondigas Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 20
Guisantes con patatas Chaufa con Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 23	Ensalada de col y zanahoria Espárragos a la pamesana Arroz Integral Fruta / Refresco 24	Fetuchinis veganos con garbanzo Arroz Integral Fruta / Refresco 25	Crema de Espárragos Trigo guisado Arroz Integral Fruta / Refresco 26	Ensalada de tomate Canasta de Queso Arroz Integral Fruta / Refresco 27

# ABRIL MENÚS DEL MES

**VEGETARIANO**

**COMEDOR  
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN  
AGUSTÍN**

EST. 1966