

L	M	M	J	V
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de pollo</li> <li>• Arroz integral c/ pollo al vapor con verduras</li> <li>• Refresco/Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo</li> <li>• Ceviche</li> <li>• Pollo a la plancha con arroz con verduras al pimiento</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa China</li> <li>• Filete de tollo con berenjenas y calabacín a la plancha</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de sémola</li> <li>• Huevos a la plancha con verduras al vapor</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada fresca</li> <li>• Saltado de pollo light</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema especial</li> <li>• Pechuga a la napolitana</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada</li> <li>• Bonito a la plancha con pimientos salteados</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de pollo</li> <li>• Brochetas de pescado</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada alemana</li> <li>• Tortilla española a la florentina</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada</li> <li>• Pescado en salsa de verduras</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada</li> <li>• Wok de verduras con pollo</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras</li> <li>• Pollo a la naranja con lentejas</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa criolla</li> <li>• Papillote de pollo y verduras salteadas</li> <li>• Refresco / fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada</li> <li>• Huevos con puerro</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de chochoca</li> <li>• Enrollado de atún y queso</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de Casa</li> <li>• Pescado con salsa blanca</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de palta</li> <li>• Pescado con salsa al ajillo</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zapallo</li> <li>• Pollo a la plancha con arroz al pimiento</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa china</li> <li>• Saltado de pollo Light</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de pollo</li> <li>• Tollo a la plancha con legumbres</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	

# JUNIO

## MENÚS DEL MES

### DIETA

### COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO  
**SAN AGUSTÍN**

EST. 1966



# JUNIO

## MENÚS DEL MES

### REGULAR

### COMEDOR AGUSTINO

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yuca frita</li> <li>• Papa a la huancaína</li> <li>• Pavita mechada c/ frejol</li> <li>• Arroz con pollo</li> <li>• Refresco/Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo</li> <li>• Ceviche</li> <li>• Pollo a la olla c/menestra serrana</li> <li>• Espesado</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa China</li> <li>• Chicharrón de pota</li> <li>• Pescado a la chorrillana con yuca/camote.</li> <li>• Arroz chaufa con pollo al sillao</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de sémola</li> <li>• Ocopa</li> <li>• Tallarines rojos c/pollo</li> <li>• Estofado de res con menestra verde.</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sancochado</li> <li>• Brocheta de pollo</li> <li>• Chuleta c/ frejol</li> <li>• Pollo en salsa de pimiento c/papa</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema especial</li> <li>• Humita</li> <li>• Ceviche de pollo c/menestra serrana</li> <li>• Lomo saltado</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de Gallina</li> <li>• Ensalada blanca</li> <li>• Tallarín saltado con pollo</li> <li>• Milanesa de pollo c/menestra</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de pollo</li> <li>• Wantan frito</li> <li>• Asado de pollo c/puré</li> <li>• Bistec a lo pobre</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de Casa</li> <li>• Ensalada alemana</li> <li>• Seco de res c/ frejol</li> <li>• Chicharrón de pollo</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa a la minuta</li> <li>• Yuca frita</li> <li>• Escabeche de pollo</li> <li>• Adobo de cerdo</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo peruana</li> <li>• Ensalada</li> <li>• Pollo a la norteña</li> <li>• Milanesa de pescado</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras</li> <li>• Ensalada mediterránea</li> <li>• Pescado a las finas hierbas c/papas doradas</li> <li>• Seco de Pollo c/frejol</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa criolla</li> <li>• Papa a la crema de pimiento</li> <li>• Arroz c/mariscos</li> <li>• Pollo al vino c/menestra</li> <li>• Refresco / fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de res</li> <li>• Ensalada fresca</li> <li>• Ají de pollo</li> <li>• Tollo apanado</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de chochoca</li> <li>• Ceviche</li> <li>• Arroz con pollo</li> <li>• Pavita mechada c/puré</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de Casa</li> <li>• Salpición de pollo</li> <li>• Tallarines verdes c/ bistec</li> <li>• Olluquito con chancho</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestrón</li> <li>• Ensalada de palta</li> <li>• Estofado de gallina</li> <li>• Chicharrón de pescado c/menestra</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zapallo</li> <li>• Ceviche</li> <li>• Cabrito a la norteña</li> <li>• Chuleta al chimichurri c/papa</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa china</li> <li>• Tequeños c/ salsa tártara</li> <li>• Arroz chaufa c/pollo oriental</li> <li>• Bistec al jugo con puré</li> <li>• Refresco / Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomé de pollo</li> <li>• Ensalada de fideo</li> <li>• Medallón de cerdo al tomillo</li> <li>• Pollada c/papa</li> <li>• Refresco / Postre</li> </ul>	



COLEGIO SAN AGUSTIN

EST. 1966



Licenciada en Nutrición  
Naispe Ramos Irujo  
NUTRICIONISTA  
CNP 1331

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

				Ensalada Mixta Pollo a la plancha c/ pimiento Arroz Blanco Fruta / Refresco 01
Menestrón Enrollado de pollo c/ verduras Papa Sancochada Arroz Blanco Fruta / Refresco 04	Sopa de Chochoca Bistec a la olla Arroz blanco Pure de pallar Fruta / Refresco 05	Salpicón de Verduras Saltado res de vainitas Arroz Blanco Papa amarilla Fruta / Refresco 06	Ensalada Palta Pollo al horno Arroz Blanco Trigo guisado Fruta/Limonada 07	Ensalada Primavera Pollo apanado Frejol Panamito Arroz Blanco Fruta/Refresco 08
Chupe de choro Pescado al horno Arroz Blanco Lentejitas guisadas Fruta / Refresco 11	Sopa de pollo Pavita al jugo c/ verduras chinas Camote sancochada Arroz Blanco 12	Ensalada fresca Pollo a la plancha Arroz Integral c/verduras Fruta/Refresco 13	Sopa de Avena Filete de pavita c/ vainitas, zanahoria Puré de papa Arroz Blanco Fruta / Refresco 14	Ensalada de fideos Saltado de repollo c/pollo Arroz Blanco Fruta / Refresco 15
Chilcano Filete de pescado c/vainitas, espinaca y zanahorias Arroz Blanco Fruta / Refresco 18	Sopa de habas Pollo a la plancha Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco 19	Crema de esparrago Pollo al horno c/ brócoli Choclo sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco 20	Ensalada Caprese Pavita al Horno Arroz Blanco Legumbres Mixtas Fruta/refresco 21	Ensalada Fresca Pechuga de pollo c/champiñones Arroz Blanco Choclo sancochado Fruta / Refresco 22
Huevos relleno Pescado a la plancha Arroz Blanco Yuca sancochada Fruta / Refresco 25	Ensalada fresca Res c/ pimientos y cebollas Camote sancochado Arroz Blanco Fruta / Refresco 26	Consomé de Carne Pollo enrollado c/ verduras Arroz blanco Puré de papa Fruta / Refresco 27	Crema de zapallo Tallarín saltado c/ verduras chinas Arroz Blanco Fruta / Refresco 28	

# JUNIO MENÚS DEL MES

## DEPORTIVO

## COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO  
**SAN  
AGUSTÍN**

EST. 1966



*Handwritten signature*  
LICENCIADA EN NUTRICION  
**Marispe Ramos Irujo**  
NUTRICIONISTA  
C.R. 1331

L

M

M

J

V

				Crema de brocoli Quinoa Guisada Arroz Integral Fruta / Refresco 01
Ensalada de Aguacates Canasta de Queso Arroz Integral Fruta / Refresco 04	Ensalada de Lechuga Berenjenas a la parmesana Arroz Integral Fruta / Refresco 05	Brocheta de Champiñones Granos Verdes Arroz Integral Fruta / Refresco 06	Lagsaña Vegetal Costrata de Queso Arroz Integral Fruta / Refresco 07	Guisantes con patatas Trigo guisado Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 08
Espárragos c/ romero Saltado de vainitas c/ Carne de soya Arroz Integral Fruta / Refresco 11	Ensalada Cocida Curry de Vegetales Arroz Integral Fruta / Refresco 12	Crema de Verduras c/ mijo Molde de papa con Chorizo Arroz Integral Fruta / Refresco 13	Ensalada de Habas Cazuela de Frijoles Arroz Integral Fruta / Refresco 14	Pizza Vegetariana Cordón Blue/Puré Arroz Integral Fruta / Refresco 15
Espárragos a la vinagreta Tortilla de champiñones Arroz Integral Fruta / Refresco 18	Crema de Champiñones Berenjena a/la griega Arroz Integral Fruta / Refresco 19	Ensalada de Coliflor Sanwich Day Arroz Integral Fruta / Refresco 20	Cuscus con Verduras BBQ de Carne de Soya Arroz Integral Fruta / Refresco 21	Ensalada de Zanahoria Lagsaña Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 22
Espagueti con pesto Garbanzo a la Española Arroz Integral Fruta / Refresco 25	Ensalada de Tomate Tallarines a la huancaína Arroz Integral Fruta / Refresco 26	Espinacas salteadas Albondigas Vegetariana Arroz Integral Fruta / Refresco 27	Ensalada fresca Arroz integral c/ pollo al vapor Fruta / Refresco 28	

# JUNIO MENÚS DEL MES

VEGETARIANO

COMEDOR  
AGUSTINO



COLEGIO  
**SAN  
AGUSTIN**

EST. 1966