



<p>Ensalada fresca Sopa de res Pollo a la plancha con puré de zanahoria Refresco/postre</p> <p>01</p>	<p>Sopa de gallina Ensalada Tortilla de verduras Refresco/postre</p> <p>02</p>	<p>Sopa de sémola Tiradito de pescado Pescado c/saltado de brocoli y espinaca Refresco/postre</p> <p>03</p>	<p>Sopa de casa Ensalada rusa Caigua rellena c/ pollo y papas al perejil Refresco/postre</p> <p>04</p>	<p>Sopa a la minuta Ensalada Pollo al vapor c/arroz integral Refresco/postre</p> <p>05</p>
<p>08</p>	<p>09</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>
<p>Sopa de morón Palta rellena Brocheta de pollo a la jardinera Refresco/postre</p> <p>15</p>	<p>Ensalada Sopa de casa Saltadito de pollo c/ papas la horno Refresco/postre</p> <p>16</p>	<p>Ensalada Menestrón Pescado a la plancha c/verduras salteadas y ensalada caribeña Refresco/postre</p> <p>17</p>	<p>Ensalada Consomé de pollo Enrollado de pollo c/ puré de espinaca Refresco/postre</p> <p>18</p>	<p>Ensalada Sopa de verduras Ensalada nicoisa c/pollo y arroz integral Refresco/postre</p> <p>19</p>
<p>Ensalada Sopa de res Minced de pollo c/ papa coctel Refresco/postre</p> <p>22</p>	<p>Ensalada Sopa china Filete de pollo c/ choclo salteada c/verduras Refresco/Fruta</p> <p>23</p>	<p>Sancochado Ensalada Bistec con crema de brócoli y zapallo Refresco/postre</p> <p>24</p>	<p>Sopa de sémola Ensalada Saltado de verduras c/ pollo Refresco/Fruta</p> <p>25</p>	<p>Ceviche Ensalada Ensalada oriental con filete de pollo Refresco/Fruta</p> <p>26</p>
<p>Sopa de pollo Palta en zarza Pescado Refresco/postre</p> <p>29</p>	<p>Ensalada Sopa de chochoca Saltadito de res c/verduras y papa sancochada Refresco/Fruta</p> <p>30</p>	<p>Ensalada Sopa de verduras c/res Pavita a la plancha c/arroz integral a la campesina Refresco/postre</p> <p>31</p>	<p></p>	<p></p>

OCTUBRE

MENÚS DEL MES

DIETA

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO **SAN AGUSTÍN**

EST. 1966

L	M	M	J	V
Sopa de res Milanesa de pollo c/puré Refresco/postre 01	Sopa de gallina Carne mechada c/garbanzo Refresco/postre 02	Sopa de sémola Pollo al horno c/lenteja Pescado frito c/ lenteja Refresco/postre 03	Sopa de casa Ensalada rusa Aji de gallina Refresco/postre 04	Sopa criolla Wantan frito c/tamarindo Chuleta de cerdo al horno c/frejol Refresco/postre 05
08	09	10	Sopa de verduras c/res Arroz con pollo Refresco/postre 11	12
Sopa de morón Palta rellena Pollo al huacatay c/frejol Tallarines a la bolognesa Refresco/postre 15	Causita limeña Sopa de casa Saltadito de pollo c/ pallar Arroz c/chancho Refresco/postre 16	Ensalada Menestrón Pollo asado c/puré Escabeche de pescado Refresco/postre 17	Choritos a la chalaca Sopa de verduras Pollo mechado c/lenteja Seco de res c/yuca Refresco/postre 18	Ensalada de fideos Consomé de pollo Pollo a la jardinera c/ papa sancochada Pavita con garbanzo Refresco/postre 19
Ceviche de caballa Sopa de res Espesado Pollo al pimiento c/papa dorada Refresco/postre 22	Tortita de choclo Sopa china Tallarín saltado c/carne Chicharrón de pollo Refresco/Fruta 23	Sancochado Ensalada Bistec apanado c/ puré Pollo a la chiclayana Refresco/postre 24	Sopa de sémola Ocopa Estofado de carne Ceviche de pollo Refresco/Fruta 25	Ceviche Ensalada Pollo a la brasa c/papas Adobo de chancho c/frejol Refresco/Fruta 26
Sopa de pollo Palta en zarza Pescado apanado c/frejol Estofado de pollo Refresco/postre 29	Brocheta Crema de zapallo Gallina mechada c/frejol Cau cau Refresco/postre 30	Chicarrón de pota Chupe de choros Pollo al vino c/papa dorada Arroz c/mariscos Refresco/postre 31		

OCTUBRE

MENÚS DEL MES

REGULAR

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO

SAN AGUSTÍN

EST. 1966



<p>CREMA DE ZAPALLO SALTEADO DE BROCOLI CON CHAMPIÑONES ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>01</p>	<p>ENSALADA COCIDA REVUELTOS VEGANOS CON TOFU ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>02</p>	<p>BROCHETAS DE ZUCCHINI Y VERDURAS LAGSAÑA VEGETARIANA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>03</p>	<p>CREMA DE ESPARRAGOS SPAGUETTI CON BOLOÑESA DE LENTEJA FRUTA/REFRESCO</p> <p>04</p>	<p>ENSALADA DE PEPINILLOS ESTOFADO DE PAPAS CON CARNE DE SOYA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>05</p>
08	09	10	11	12
<p>ENSALADA DE TOMATE BBQ DE CARNE DE SOYA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>15</p>	<p>GAZPACHO PARRILLA DE CHAMPIÑONES CON VERDURAS ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>16</p>	<p>ENSALADA DE HABAS TORTILLA DE AVENA Y VERDURAS GUIZO DE FREJOLES FRUTA/REFRESCO</p> <p>17</p>	<p>CREMA DE CHAMPIÑONES HAMBURQUESA DE COLIFLOR Y QUESO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>18</p>	<p>BROCHETAS DE VERDURAS GUIZO DE QUINUA CON QUESO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>19</p>
<p>CREMA DE CHOCLO RATATOUILLE ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>22</p>	<p>PAPAS AL ROMERO SOUFFLE DE VERDURAS ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>23</p>	<p>ENSALADA CHUCRUT BERENJENAS RELLENAS CON VERDURAS Y QUESO GUIZO DE TRIGO FRUTA/REFRESCO</p> <p>24</p>	<p>CAMOTE GLASEADO CEBICHE DE TOFU Y CHAMPIÑONES ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>25</p>	<p>CREMA DE VERDURAS CAUSA A LA OLIVA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>26</p>
<p>WANTAN RELLENO AL VAPOR TOFU EN SALSA MENSU CON AJONJOLI ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>29</p>	<p>ENSALADA DE TOMATE MACARRONES VEGETARIANOS EN SALSA DE BROCOLI ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>30</p>	<p>SOLTERITO DE HABAS QUINUA GUISADA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO</p> <p>31</p>		

OCTUBRE
MENÚS
DEL
MES

VEGETARIANO

COMEDOR
AGUSTINO



COLEGIO
SAN
AGUSTÍN

EST. 1966





Crema de alverjas
Filete de pollo
Verduras Cocidas
Fruta / Refresco

01



Sopa de pollo
Pollo al horno c/ verduras
chinas
Fruta / Refresco

02



Sopa de Moron
Pescado a la plancha
Arroz con choclo
Fruta / Refresco

03



Crema de zapallo
Pollo enrollado c/ verduras
Fruta/ refresco

04



Ensalada Fresca
Pechuga de pollo
Choclo sancochado
Fruta / Refresco

05

08

09

10

11

12

Consomé de pescado
Asado de res
Arroz alverjado
Fruta / Refresco

15

Ensalada
Pavita al Horno con
papa

Fruta/refresco

16

Ensaladas Rusa
Pollo apanado c/pallares

Fruta/Refresco

17

Sopa de Quinoa
Filete de pollo c/coliflor
zanahoria

Fruta /Refresco

18

Ensalada de fideos
Repollo saltado c/pollo

Fruta / Refresco

19

Crema de esparrago
Pollo al horno c/ vainitas
Choclo sancochado

Fruta / Refresco

22

Chilcano
Filete de pescado
Saltado de vainitas

Fruta / Refresco

23

Ensalada Fresca
Pollo a la plancha c/
champiñones

Fruta / Refresco

24

Crema de zapallo
Tallarín saltado c/
verduras

Fruta / Refresco

25

Ensalada Palta
Bistec de carne
Trigo guisado
Fruta/Limonada

26

Ensalada
Pollo a la plancha c/
verduras saltadas

Fruta/Refresco

29

Ensalada espárragos
Saltado res de pimientos
Papa amarilla

Fruta / Refresco

30

Ensalada fresca
Pollo c/ pimientos
saltados

Fruta / Refresco

31

Signature
COLEGIO SAN AGUSTIN

OCTUBRE

**MENÚS
DEL
MES**

DEPORTIVO

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN
AGUSTIN**

EST. 1966