

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

			ENSALADA RUSA POLLO A LA PARRILLA PAPA AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	01	MENESTRON RES AL JUGO PURE DE PAPA ARROZ BLANCO FRUTA /REFRESCO	02			
ENSALADA DE ATUN PESCADO AL LIMON GUISO DE TRIGO ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	05	CREMA DE ZAPALLO ESTOFADO DE GALLINA ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	06	ENSALADA MEDITERRANEA POLLO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL GRUIZO DE FREJOLES FRUTA/REFRESCO	07	CREMA DE ESPARRAGOS ENROLLADO DE POLLO CON VERDURAS ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	08	ENSALADA DE PALTA GUISO DE CARNE CON VAINITAS ARROZ BLANCO PAPA SANCOCHADA FRUTA/REFRESCO	09
CONSOME DE RES PAVITA MECHADA GUISO DE LENTEJAS ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	12	ENSALADA CAPRESE POLLO A LA MOSTAZA PAPA SANCOCHADA ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	13	CHUPE DE CHOROS SUDADO DE PESCADO GUISO DE PALLARES ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	14	CREMA DE VERDURAS OLLUQUITO CON POLLO ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	15	ENSALADA DE FIDEOS CAIGUA RELLENA ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	16
CHILCANO FILETE DE PESCADO CON LEGUMBRES ARROZ BLANCO FRUTA /REFRESCO	19	ENSALADA WALDORF POLLO CON PIÑA ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	20	CREMA DE ARVEJAS TALLARINES AL PESTO CON CHULETA A LA PLANCHA FRUTA/REFRESCO	21	ENSALADA CON HUEVO RES AL PIMIENTO GUISO DE FREJOLES ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	22	SOPA DE POLLO CON FIDEOS POLLO AL HORNO PURE DE ESPINACA ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	23
SALPICON DE ATUN PESCADO AL AJO CAMOTE SANCOCHADO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	26	SOPA DE HABAS GUISO DE POLLO CON COL PAPA SANCOCHADA ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	27	ENSALADA FRESCA PAVITA AL HORNO GUISO DE GARBANZOS ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	28	SANCOCHADO DE RES POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA/REFRESCO	29	ENSALADA CON VAINITAS, JAMON Y CHOCLO RES AL VINO ARROZ BLANCO GUISO DE TRIGO FRUTA/REFRESCO	30

NOVIEMBRE

MENÚS DEL MES

DEPORTIVO

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO
SAN AGUSTÍN

EST. 1966



L	M	M	J	V
			SOPA DE POLLO CON VERDURAS ENSALADA CON VAINITAS GUISO DE GARBANZOS Y POLLO FRUTA/REFRESCO 01	CREMA DE CHOCLO ENSALADA FRESCA POLLO A LA PLANCHA PURE DE BROCOLI FRUTA/REFRESCO 02
CHILCANO ENSALADA DE LEGUMBRES PESCADO AL LIMON VERDURAS SALTEADAS FRUTA/REFRESCO 05	CREMA DE VERDURAS ENSALADA COCIDA PAVITA AL JUGO CON CHOCLO FRUTA/REFRESCO 06	CONSOME DE POLLO ENSALADA CON FRUTOS SECOS POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA/REFRESCO 07	CREMA DE ZAPALLO ENSALADA DE LENTEJAS PESCADO A LA MENIER FRUTA/REFRESCO 08	SOPA DE SEMOLA ENSALADA DE ALBAHACA PAVITA AL OREGANO VERDURAS LA VAPOR FRUTA/REFRESCO 09
CREMA DE ARVEJAS SALPICON DE POLLO POLLO AL HORNO CAMOTE SANCOCHADO FRUTA/ REFRESCO 12	CALDO DE GALLINA ENSALADA DE REPOLLO GALLINA AL VAPOR VERDURAS ASADAS FRUTA/REFRESCO 13	CREMA DE POLLO ENSALADA DE ZANAHORIA GUISO DE POLLO CON BROCOLI FRUTA/REFRESCO 14	SOPA DE TRIGO ENSALADA DE QUINUA PESCADO A LA PLANCHA CON LEGUMBRES FRUTA/REFRESCO 15	CREMA DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE RABANITO SUDADO DE POLLO CAMOTE SANCOCHADO FRUTA/REFRESCO 16
SOPA DE HABAS ENSALADA DE PEPINILLOS BISTEC A LA PLANCHA PAPA SANCOCHADA FRUTA/REFRESCO 19	CREMA DE ALCACHOFAS ENSALADA DE COLIFLOR OLLUQUITO CON POLLO FRUTA/REFRESCO 20	SOPA DE AVENA ENSALDAD DE FIDEOS VERDURAS CON TROZOS DE POLLO FRUTA/REFRESCO 21	SOPA DE GARBANZOS ENSALADA FRESCA PESCADO AL HORNO PAPAS AL OREGANO FRUTA/REFRESCO 22	SOPA FUCHIFU WANTAN AL VAPOR CERDO CON VERDURAS AL MENSÍ FRUTA/REFRESCO 23
CREMA DE ESPARRAGOS ENSALADA DE PALTA SALTADO DE POLLO GUISO DE TRIGO FRUTA7ENSALADA 26	SOPA DE MORON ENSALADA ALEMANA GUISO DE RES VERDURAS AL VAPOR FRUTA/REFRESCO 27	SOPA DE RES ENSALADA FRESCA ASADO DE POLLO PURE DE PAPA FRUTA/REFRESCO 28	CREMA DE APIO ENSALADA DE BETERRAGA PAVITA SUDADA YUCA AL VAPOR FRUTA/REFRESCO 29	SOPA BLANCA ENSALADA DE ESPINACAS POLLO A LA PARRILLA PAPA AL HORNO FRUTA/REFRESCO 30

NOVIEMBRE MENÚS DEL MES

DIETA

COMEDOR AGUSTINO



COLEGIO

SAN AGUSTÍN

EST. 1966

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

			CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO SALTADO DE CARNE DE SOYA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ENSALADA DE PEPINILLOS ESTOFADO DE PAPAS CON CARNE DE SOYA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO
			01	02
SOPA DE VERDURAS BERENJENA A LA PLANCHA GARBANZOS A LA ESPAÑOLA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ENSALADA CHUCRUT HAMBURGUESA VEGANA DE VAINITAS Y AVENA GUISO DE GARBANZOS FRUTA/REFRESCO	ENSALADA DE RUGULA QUINUA A LA JARDINERA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ALCACHOFAS AL VAPOR CON LIMON SALTADO DE VAINITA CON CARNE DE SOYA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	CREMA DE ESPARRAGOS TOFU EN GUISO DE VERDURAS PEPIAN DE CHOCLO FRUTA/ REFRESCO
05	06	07	08	09
TOMATE RELLENOS BBQ DE CARNE DE SOYA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	CREMA DE NABO ENROLLADO DE LECHUGA CON VERDURAS ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ENSALADA DE HABAS TORTILLA DE VERDURAS GUISO DE FREJOLES FRUTA/REFRESCO	CREMA DE CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	BROCHETAS DE VERDURAS GUISO DE QUINUA CON QUESO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO
12	13	14	15	16
CREMA DE CHOCLO RATATOUILLE ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	PAPAS AL ROMERO COLIFLOR CON SESAMO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ENSALADA DE FIDEOS ENROLLADO D VERDURAS GUISO DE TRIGO FRUTA/REFRESCO	ESPARRAGOS A LA VINAGRETA CEBICHE DE TOFU Y CHAMPIÑONES ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	CREMA DE VERDURAS CAUSA A LA OLIVA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO
19	20	21	22	23
WANTAN RELLENO AL VAPOR TOFU CON VERDURAS ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	TOSTADA DE CHAMPIÑONES AL AJO MACARRONES VEGETARIANOS EN SALSA DE BROCOLI ARROZ INTEGRAL	SOLTERITO DE HABAS CANASTA DE QUESO ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ZUCCHINI RELLENOS DE VERDURAS LAGSAÑA VEGETARIANA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO	ENSALADA CESAR ESPARRAGOS A LA PARMESANA ARROZ INTEGRAL FRUTA/REFRESCO
26	27	28	29	30

NOVIEMBRE MENÚS DEL MES

VEGETARIANO

**COMEDOR
AGUSTINO**



COLEGIO

**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966



NOVIEMBRE

MENÚS DEL MES

REGULAR

COMEDOR AGUSTINO

				Salpicón de pollo Sopa de sémola Estofado de pollo c/lenteja Tortilla de raya c/frejol Refresco/postre 02
Sopa de res Ensalada Escabeche de pollo c/camote Bisteck al jugo c/puré Refresco/postre 05	Sopa de chochoca Ensalada rusa Tallarines verdes c/filete de pollo Olluquito con chancho Refresco/postre 06	Tequeños Sopa a la minuta Pollo mechado c/ alverja Pescado apanado c/ pallar Refresco/postre 07	Sopa de casa Brocheta de pollo Seco de res c/frejol Chuleta a la parrilla c/ papa dorada Refresco/postre 08	Caldo de gallina Ensalada fresca Asado c/puré Pollo broaster c/ lenteja Refresco/postre 09
Cebiche de caballa Sancochado Espesado de res Pollo asado c/ alverja Refresco/postre 12	Tiradito de pescado Sopa de verduras Tallarín c/pollo Pescado a la chorrillana c/ camote Refresco/postre 13	Causita limeña Sopa de pollo Seco de res c/ yuca Pollo al vino c/ pallar Refresco/postre 14	Sopa criolla Ensalada blanca Arroz c/ chancho Pollo al pimiento Refresco/postre 15	Yuca dorada c/huancaína Sopa casera Pollo al sillao c/papa dorada Carne mechada c/alverja Refresco/postre 16
Crema de zapallo Ensalada Chicharrón de pollo c/lenteja Osobuco a la napolitana c/ papa dorada Refresco/Fruta 19	Consomé de pollo Papa a la huancaína Arroz con pollo Pescado frito c/frejol Refresco/postre 20	Tortita de choclo Sopa de verduras y res Pavita mechada c/garbanzo Ají de gallina Refresco/Fruta 21	Sopa de trigo Ensalada de atún Lomo saltado c/papa fritas Pollo al sillao c/pallar Refresco/Fruta 22	Sopa de casa Ocopa Pollo al horno c/puré Olluquito c/carne Refresco/postre 23
Aguadito de pollo Ensalada Milanesa de pollo c/papa frita Chuleta al horno c/ pallar Refresco/postre 26	Sopa de sémola Ceviche mixto Arroz a la jardinera c/pollo mechado Chicharrón de pescado c/ lenteja Refresco/postre 27	Wantan frito Sopa de pollo Arroz chaufa c/pollo orienta Estofado de res c/ alverjita partida Refresco/postre 28	Cazuela de pollo Ensalada Tallarín saltado c/carne Pollo al huacatay c/ frejol Refresco/postre 29	Choritos a la chalaca Sopa de verduras Pollo mechado c/lenteja Seco de res c/yuca Refresco/postre 30

