

# MENÚ DEPORTIVO

# MES DE MAYO

**L**

**M**

**M**

**J**

**V**

SOPA DE MORON  
PESCADO A LA PLANCHA  
ARROZ CON CHOCLO  
FRUTA / REFRESCO

01

CREMA DE HABAS  
POLLO A LA CAMPESINA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA/ REFRESCO

02

ENSALADA CAPRESSE  
SALTADITO DE ATUN CON  
VERDURAS  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA / REFRESCO

03

CAZUELA DE VERDURAS  
BISTECK A LA PLANCHA  
TALLARINES AL ALFREDO  
FRUTA / REFRESCO

06

CREMA DE ALVERJAS  
POLLO A LAS FINAS HIERBAS  
VERDURAS AL VAPOR  
FRUTA/REFRESCO

07

CEVICHE  
SUDADO DE PESCADO  
YUCA SANCOCHADA  
FRUTA/REFRESCO

08

SOPA DE OLLUCO  
POLLO AL TOMILLO  
ENSALADA DE PALTA  
FRUTA / REFRESCO

09

CREMA DE VERDURAS  
ARRIMADITO DE COL CON  
RES  
PAPAS AL PEREJIL  
FRUTA / REFRESCO

10

ENSALADA MIXTA  
GUISO DE POLLO  
ARROZ INTEGRAL  
PRIMAVERAL  
FRUTA / REFRESCO

13

SOPA DE QUINUA  
PESCADO AL LIMON  
PAPAS AL OREGANO  
FRUTA / REFRESCO

14

CREMA DE ESPARRAGOS  
POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE VAINITA,  
BROCOLI Y ZANAHOIA  
FRUTA / REFRESCO

15

ENSALADA FRESCA  
RES A LA PARRILLA  
GUISO DE LENTEJITAS  
FRUTA / REFRESCO

16

CONSOME DE POLLO  
ENSALADA DE FIDEOS CON  
ATUN  
FRUTA/LIMONADA

17

CREMA DE ZAPALLO  
POLLO A LA CANTONESA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA/REFRESCO

20

SOPA DE CHOCHOCA  
SALTADITO DE RES CON  
VERDURAS  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA / REFRESCO

21

ENSALADA DE ZUQUINI  
PESCADO AL AJILLO  
YUCA SANCOCHADA  
FRUTA / REFRESCO

22

CREMA DE BROCOLI  
POLLO AL DURAZNO  
VERDURAS AL VAPOR  
FRUTA / REFRESCO

23

CAZUELA DE VERDURAS CON  
POLLO  
ADOBO DE RES  
PAPAS AL PEREJIL  
FRUTA / REFRESCO

24

ENSALADA CAMPERA  
PESCADO AL VAPOIR  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

27

CREMA DE COLIFLOR  
ENROLLADO DE POLLO  
COPN VERDURAS  
FRUTA/REFRESCO

28

SOPA DE LENTEJAS  
RES AL VINO  
VERDURAS AL VAPOR  
FRUTA/REFRESCO

29

ENSALADA FRESCA  
TALLARINES SALTADOS CON  
POLLO Y VERDURAS CHINAS  
FRUTA/REFRESCO

30

CREMA DE CALABACIN  
PESCADO A LA PARRILLA  
VERDURAS ASADAS  
FRUTA/REFRESCO

31



# MENÚ DIETA

# MES DE MAYO

**L**

**M**

**M**

**J**

**V**

ENSALADA MEDITERRANEA  
POLLO A LAS FINAS HIERBAS  
PAPAS AL PEREJIL  
FRUTA/REFRESCO

1

CREMA DE BROCOLI  
RES CON VERDURAS CHINAS  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

2

ENSALADA DE QUINUA  
SALTADITO DE ATUN  
CHOCLO SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

3

SOPA CABELLO DE ANGEL  
POLLO AL SILLAO  
ARROZ INTEGRAL CON  
ZANAHORIA  
FRUTA/REFRESCO

06

CEVICHE  
PESCADO AL LIMON  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

07

CREMA DE ZAPALLO  
BISTECK CON VERDURAS  
SALTEADAS  
FRUTA/REFRESCO

08

PALTA A LA REINA  
POLLO A LA NARANJA  
PAPAS AL OREGANO  
FRUTA/REFRESCO

09

SOPA DE TRIGO  
MEDALLONES DE PAVITA CON  
GUIZO DE CAIGUA  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

10

ENSALADA CAMPERA  
CHURRASCO AL  
CHIMICHURRI  
VERDURAS AL VAPOR  
FRUTA/REFRESCO

13

CREMA DE ESPARRAGOS  
OMELETTE DE JAMON  
GUIZO DE LENTEJAS  
FRUTA/REFRESCO

14

ENSALADA CAPRESSE  
POLLO AL TOMILLO  
PAPAS SANCOCHADAS  
FRUTA/REFRESCO

15

SOPA DE TOMATE  
PESCADO AL AJILLO  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

16

ENSALADA DE MIXTA CON  
HUEVO  
POLLO A LA PIÑA  
YUCA AL PEREJIL  
FRUTA/REFRESCO

17

ENSALADA DE CHOCLO  
PESCADO ESTOFADO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA/REFRESCO

20

CONSOME DE GALLINA  
CAIGUA RELLENA CON POLLO  
PAPA SANCOCHADA  
FRUTA/REFRESCO

21

ENSALADA DE PALTA  
ATUN CON VERDURAS  
PASTA CORTA  
FRUTA/REFRESCO

22

CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL OREGANO  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

23

ENSALADA DE LENTEJAS  
PAVITA ORIENTAL  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA/REFRESCO

24

CHILCANO  
PESCADO A LA PLANCHA  
VERDURAS AL VAPOR  
FRUTA/REFRESCO

27

ENSALADA DE FREJOLES  
NEGROS  
POLLO AL CULANTRO  
PAPAS SANCOCHADAS  
FRUTA/REFRESCO

28

CREMA DE CALABACIN  
PIMIENTOS RELLENOS  
CHOCLO SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

29

ENSALADA DE PAPA  
POLLO A LA PLANCHA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA/REFRESCO

30

CALDO DE VERDURAS  
PESCADO A LA FLORENTINA  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

31





# MENÚ REGULAR

# MES DE MAYO

**L**

**M**

**M**

**J**

**V**

SHURUMBO  
ENSALADA COCIDA  
POLLO AL JUGO CON ALVERJA  
PARTIDA  
ESTOFADO DE RES  
REFRESCO/POSTRE

01

SOPA DE SEMOLA  
YUQUITAS FRITAS  
POLLO AL SILLAO CON PAPAS  
DORADAS  
PESCADO FRITO  
LENTEJA SERRANA  
REFRESCO/POSTRE

02

CALDO DE VERDURAS  
ENSALDA MEDITERRANEA  
PAVITA MECHADA  
GUIZO DE GARBANZOS  
POLLO AL ROMERO CON GUIZO  
DE FREJOL  
REFRESCO/POSTRE

03

SOPA DE POLLO  
CEVICHE DE CABALLA  
ESPESADO DE RES  
POLLO MECHADO  
GUIZO DE LENTEJA SERRANA  
REFRESCO/POSTRE

06

CAALDILLO DE HUEVOS  
WANTAN FRITO  
ARROZ CHAUFA CON POLLO BBQ  
CHULETA CON PIÑA  
REFRESCO/POSTRE

07

SOPA JULIANA  
ENSALADA MIXTA  
POLLO A LA OLLA CON PURE DE  
ESPINACAS  
ESTOFADO DE RES  
REFRESCO/POSTRE

08

CHILCANO  
CHORITOS A LA CHALACA  
PESCADO APANADO  
GUIZO DE MENESTRA  
POLLO AL CURRY  
PAPAS SANCOCHADAS  
REFRESCO/POSTRE

09

SOPA DE HABAS CON RES  
ENSALADA FUSIL  
ADOBO DE CERDO  
CAMOTE SANCOCHADO  
POLLO A LAS HIERBAS PERUANAS  
GUIZO DE FREJOL  
REFRESCO/POSTRE

10

SOPA DE TRIGO  
ENSALADA COCIDA  
SECO DE POLLO  
GUIZO DE FREJOL  
ESCABECHE D EPESCADO  
CAMOTE SANCOCHADO  
REFRESCO/POSTRE

13

SOPA DE QUINUA  
ENSALADA COLESLAW  
AJI DE GALLINA  
PAPA SANCOCHADA  
TALLARINES VERDES CON  
CHULETA  
REFRESCO/FRUTA

14

SOPA DE CHOCHOCA  
ENSALADA PRIMAVERA  
ASADO DE RES  
ENSALADA BLANCA  
POLLO AL HORNO  
GUIZO DE MENESTRA  
REFRESCO/FRUTA

15

MENESTRON  
ENSALADA FRESCA  
POLLO BROASTER  
GUIZO DE MENESTRA  
CAU CAU  
REFRESCO/FRUTA

16

CHUPE DE PESCADO  
ENSALADA FRESCA  
POLLO AL HORNO  
PURE  
PESCADO A LA CHORRILLANA  
CAMOTE SANCOCHADO  
REFRESCO/FRUTA

17

PAPA A LA HUANCAINA  
SOPA CRIOLLA  
ARROZ CON POLLO  
OLLUQUITO CON CARNE  
REFRESCO/POSTRE

20

BROCHETAS DE POLLO  
SOPA DE GALLINA  
SUDADO DE PESCADO  
CAMOTE SANCOCHADO  
ESTOFADO DE POLLO  
REFRESCO/POSTRE

21

ENSALADA RUSA  
SOPA DE RES  
TALLARINES ROJOS CON POLLO  
GUIZO DE RES AK ROMERO  
GUIZO DE MENESTRA  
REFRESCO/POSTRE

22

SOPA MORON  
YUQUITAS FRITAS  
ARROZ CON MARISCOS  
GUIZO DE RES  
GUIZO DE FREJOL  
REFRESCO/POSTRE

23

SOPA DE POLLO  
ENSALADA DE PALTA  
TALLARINES ROJOS CON POLLO  
SECO DE RES  
GUIZO DE FREJOL  
REFRESCO/POSTRE

24

SANCOCHADO  
ENSALADA MIXTA  
POLLO MECHADO  
ENSALADA RUSA  
ADOBO DE CHANCHO  
REFRESCO/POSTRE

27

SOPA CHINA  
ENSALADA ALEMANA  
ARROZ CHAUFA CON CHANCHO  
POLLO A LA JARDINERA  
GUIZO DE MENESTRA  
REFRESCO/POSTRE

28

CEVICHE DE PESCADO  
SOPA BLANCA  
PESCADO FRITO  
GUIZO DE LENTEJA  
POLLO A LA POMAROLA  
YUCA SANCOCHADA  
REFRESCO/POSTRE

29

OCOPA  
SOPA A LA MINUTA  
CHULETA MECHADA  
GUIZO DE MENESTRA  
GUIZO DE POLLO  
PAPA SANCOCHADA  
REFRESCO/POSTRE

30

SOPA DE VERDURAS  
WANTAN FRITO  
ARROZ CHAUFA CON POLLO  
PESCADO APANADO  
GUIZO DE MENESTRA  
REFRESCO/POSTRE

31



# MENÚ VEGETARIANO

# MES DE MAYO

L

M

M

J

V

CREMA DE HABAS  
GUISO DE TOFU  
PAPAS AL OREGANO  
FRUTA/REFRESCO

01

SOPA DE TOMATE  
OMELETTE DE VERDURAS  
GUISO DE ALVERJA PARTIDA  
FRUTA/REFRESCO

02

ENSALADA DE BROCOLI  
ALBONDIGAS DE LENTEJAS  
TALLARINES ROJOS  
FRUTA/REFRESCO

03

BROCHETAS DE CARNE DE SOYA  
SALTADITO DE VERDURAS  
CON HUEVO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA/REFRESCO

06

CREMA DE ESPINACAS  
CROQUETAS DE COLIFLOR  
CON QUESO  
GUISO DE QUINUA  
FRUTA/REFRESCO

07

CALDILLO DE HUEVOS  
ASADO DE CARNE DE SOYA  
QUIZO DE PALLARES  
FRUTA/REFRESCO

08

CREMA DE ESPARRAGOS  
SALTADITO DE TOFU CON  
VERDURAS  
PAPAS AL OREGANO  
FRUTA/REFRESCO

09

SOPA DE LENTEJAS  
SUFLEE DE VERDURAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA/REFRESCO

10

SOLTERITO DE QUESO  
PIMIENTOS RELLENOS CON  
CARNE DE SOYA  
CAMOTE SANCOCHADO  
FRUTA/REFRESCO

13

SOPA DE VERDURAS  
TORTILLA DE ZANAHORIA  
GUISO DE FREJOLES  
FRUTA/REFRESCO

14

CREMA DE CHAMPIÑONES  
CARNE DE SOYA EN SALSA DE  
PIMIENTOS  
QUINUA GRANEADA  
FRUTA/REFRESCO

15

ENSALADA DE FREJOLES  
PASTEL DE ACELGA  
PAPAS A LA RIOJA  
FRUTA/REFRESCO

16

SOPA DE QUINUA CON  
VERDURAS  
BERENGENA A LA  
PARMESANA  
TALLARINES AL ALFREDO  
FRUTA/REFRESCO

17

WANTAN CON SALSA DE  
GUACAMOLE  
ARROZ CHAUFA CON CARNE  
DE SOYA  
FRUTA/REFRESCO

20

CREMA DE ZAPALLO  
HAMBURGUESA DE LENTEJA  
PAPAS AL AJO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA/REFRESCO

21

ENSALADA CAPRESSE  
ZAPALLITO ITALIANO  
RELLENO CON QUESO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA/REFRESCO

22

MENESTRON VEGETARIANO  
TORTILLA DE TOMATE Y  
CEBOLLA  
AJIACO DE OLLUCO  
FRUTA/REFRESCO

23

BROCHETAS DE VEGETALES  
CARNE DE SOYA EN SALSA  
DE ZANAHORIA  
GUISO DE TRIGO  
FRUTA/REFRESCO

24

CREMA DE COLIFLOR  
TOMATES RELLENOS CON  
HUEVO  
QUINUA GUISADA  
FRUTA/REFRESCO

27

SOPA FUCHIFU  
TALLARINES ORIENTALES  
CON TOFU  
FRUTA/REFRESCO

28

ENSALADA DE PALTA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA/REFRESCO

29

SOPA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE  
FREJOLES  
VERDURAS AL VAPOR  
PAPAS A LA DIABLA  
FRUTA/REFRESCO

30

CREMA DE CHOCLO  
PALTA RELLENA  
GUISO DE QUINUA CON  
QUESO  
FRUTA/REFRESCO

31

