

MENÚ DEPORTIVO

MES DE JUNIO

L

M

M

J

V

ENSALADA MIXTA
PAVITA AL HORNO
CON PAPA
FRUTA/REFRESCO

03

SOPA DE POLLO
POLLO AL HORNO C/
VERDURAS CHINAS
CAMOTE
FRUTA / REFRESCO

04

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

05

CREMA DE ZAPALLO
POLLO ENROLLADO C/
VERDURAS
FRUTA/ REFRESCO

06

ENSALADA FRESCA
PECHUGA DE POLLO
CHOCLO
SANCOCHADO
FRUTA / REFRESCO

07

CONSOMÉ DE
PESCADO
ASADO DE RES
ARROZ ALVERJADO
FRUTA / REFRESCO

10

CREMA DE ALVERJAS
FILETE DE POLLO
VERDURAS COCIDAS
PAPAS AL OREGANO
FRUTA / REFRESCO

11

ENSALADA RUSA
POLLO APANADO
C/PALLARES
FRUTA/REFRESCO

12

SOPA DE QUINUA
FILETE DE POLLO
C/COLIFLOR ZANAHORIA
FRUTA /REFRESCO

13

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL SILLAO
TALLARIN CON
VERDURAS CHINAS
FRUTA/REFRESCO

14

ENSALADA DE
LENTEJAS
BISTECK A LA PLANCHA
PURE DE ESPINACA
FRUTA / REFRESCO

17

ENSALADA FRESCA
POLLO C/ PIMIENTOS
SALTADOS
PAPAS AL OREGANO
FRUTA / REFRESCO

18

ENSALADA FRESCA
POLLO A LA PLANCHA
C/ CHAMPIÑONES
FRUTA / REFRESCO

19

CREMA DE ZAPALLO
TALLARÍN SALTADO C/
VERDURAS
FRUTA / REFRESCO

20

ENSALADA PALTA
BISTECK DE CARNE
TRIGO GUISADO
FRUTA/LIMONADA

21

SOPA DE POLLO
POLLO A LA PLANCHA C/
VERDURAS SALTADAS
FRUTA/REFRESCO

24

ENSALADA
ESPÁRRAGOS
SALTADO RES DE
PIMIENTOS
PAPA AMARILLA
FRUTA / REFRESCO

25

CHILCANO
FILETE DE PESCADO
SALTADO DE VAINITAS
FRUTA / REFRESCO

26

CREMA DE ESPARRAGO
POLLO AL HORNO C/
VAINITAS
CHOCLO SANCOCHADO
FRUTA / REFRESCO

27

CREMA DE ALVERJA
POLLO A LA PARRILLA
VERDURAS ASADAS
YUCA SANCOCHADA
FRUTA / REFRESCO

28

ENSALADA DE ATUN
PESCADO AL LIMON
CAMOTE SANCOCHADO
FRUTA/REFRESCO



MENÚ DIETA

MES DE JUNIO

L	M	M	J	V
<p>ENSALADA FRESCA ENROLLADO DE POLLO CON PURE REFRESCO / POSTRE</p> <p>03</p>	<p>ENSALADA FRESCA PESCADO A LA PLANCHA CON PAPA SANCOCHADAS REFRESCO / POSTRE</p> <p>04</p>	<p>CONSOME DE POLLO ATUN A LA BOLIVIANA CON CAMOTE SANCOCHADO REFRESCO / POSTRE</p> <p>05</p>	<p>ENSALADA BLANCA SALTADO DE VERDURAS CON POLLO REFRESCO / POSTRE</p> <p>06</p>	<p>ENSALADA DE PALTA PESCADO AL VAPOR CON VERDURAS COCIDAS REFRESCO / POSTRE</p> <p>07</p>
<p>CONSOME DE VERDURAS SUFLE DE VERDURAS CON PAPA SANCOCHADAS REFRESCO / POSTRE</p> <p>10</p>	<p>ENSALADA FRESCA SALTADO DE VERDURAS CON POLLO REFRESCO / POSTRE</p> <p>11</p>	<p>ENSALADA DE TOMATE POLLO A LA PLANCHA CON YUCA SANCOCHADA REFRESCO / POSTRE</p> <p>12</p>	<p>ENSALADA DE PALTA ENROLLADO DE POLLO CON PURE DE ESPINACA REFRESCO / POSTRE</p> <p>13</p>	<p>ENSALADA DE HUEVO COSOME DE PESCADO CON CAMOTE SANCOCHADO REFRESCO / POSTRE</p> <p>14</p>
<p>ENSALADA DE PALTA PESCADO AL VAPOR CON VERDURAS COCIDAS REFRESCO / POSTRE</p> <p>17</p>	<p>CONSOME DE PESCADO ATUN A LA BOLIVIANA CON CAMOTE SANCOCHADO REFRESCO / POSTRE</p> <p>18</p>	<p>ENSALADA FRESCA ENROLLADO DE POLLO CON PAPA SANCOCHADA REFRESCO / POSTRE</p> <p>19</p>	<p>CONSOME DE POLLO SUFLE DE VERDURAS CON CAMOTE SANCOCHADO REFRESCO / POLLO</p> <p>20</p>	<p>ENSALADA FRESCA PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA SANCOCHADA REFRESCO / POSTRE</p> <p>21</p>
<p>ENSALADA DE HUEVO CONSOME DE PESCADO CON CAMOTE SANCOCHADO</p> <p>24</p>	<p>ENSALADA DE FIEDEO POLLO A LA PLANCHA CON SALTADO DE VERDURAS REFRESCO / POSTRE</p> <p>25</p>	<p>ENSALADA DE PALTA PESCADO AL VAPOR CON VERDURAS COCIDAS REFRESCO / POSTRE</p> <p>26</p>	<p>ENSALADA BLANCA SALTADO DE VERDURAS CHINA REFRESCO / POSTRE</p> <p>27</p>	<p>CONSOME DE PESCADO ATUN A LA BOLIVIANA CON CAMOTE SANCOCHADO REFRESCO / POSTRE</p> <p>28</p>



MENÚ REGULAR

MES DE JUNIO

L

M

M

J

V

SOPA DE SEMOLA
BOLIYUCA
ESTOFADO DE POLLO
OLLUQUITOS CON CARNE
REFRESCO/ POSTRE

03

SOPA DE RES
ENSALADA FRESCA
AJI DE GALLINA
PAVITA MECHADA CON
MENESTRA
REFRESCO/ POSTRE

04

SOPA DE VERDURAS
WUANTAN FRITOS
POLLO AL SILLAU C/N PAPA
DORADA
PESCADO APANADO C/N FREJOL
REFRESCO/ POSTRE

05

SOPA DE FUCHI-FU
PAPA A LA HUANCAINA
ARROZ CON POLLO
ARROZ CHAUFA
POSTRE / REFRESCO

06

SOPA DE TRIGO
ENSALADA RUSA
POLLO AL ROMERO C/N
ENSALADA BLANCA
CHULETA CON MENESTRA
REFRESCO / POSTRE

07

SOPA DE CASA
OCOPA
POLLO AL HUACATAY
PESCADO APANADO CON
FRIJOL
REFRESCO /POSTRE

10

CREMA DE VERDURAS
ENSALADA FRESCA
TALLARINES ROJOS C/N POLLO
CARNE MECHA CON MENESTRA
POSTRE/ REFRESCO

11

SOPA CRIOLLA
YUCA RELLENA
ESTOFADO DE POLLO
ARROZ TAPADO C/N PLATANO
FRITO
REFRESCO/ POSTRES

12

SUSTANCIA DE POLLO
OCOPA
CHULETA FRITA CON FRIJOL
SUDADO DE PESCADO CON
CAMOTE
REPRESO / POSTRE

13

PATASCA
PALTA RELLENA
LOMITO AL JUGO C/N
MENESTRA
POLLO AL HORNO CON
ENSALDA
REFRESCO / POSTRE

14

SOPA A LA MINUTA
YUCA FRITA
TALLARINES VERDES CON
POLLO
LOCRO Y CHULETA

17

SOPA DE CASA
ENSALADA RUSA
POLLO CON MENESTRA
CAU-CAU
POSTRE REFRESCO

18

SOPA DE POLLO
WUANTAN FRITO
ASADO DE RES C/N PURE
PESCADO FRITO C/N FRIJOL
REFRESCO / POSTRE

19

SANCOCHADO
ENSALDA DE PALTA
POLLO AL HORNO C/N PURE
ARROZ CHAUFA
REFRESCO / POSTRE

20

SOPA DE VERDURAS
SALPICON DE POLLO
PESCADO APANADO C/N
MENESTRA
OSOBUCO C/N SALSA DE
CHAMPIÑONES
REFRESCO / PÓSTRE

21

SOPA CHOCHOCA
WUAN FRITO
CHAUFA A LA BBQ
ESPESADO

24

CALDO DE GALLINO
ENSALADA FRESCA
SECO DE POLLO C/N FRIJOL
PESCADO APANADO
REFRESCO / POSTRE

25

SOPA KINUA
ENSALADA FRESCO
POLLO A LA BRAZA C/N PAPA
FRITA
AJI DE GALLINA
REFRESCO / POSTRE

26

SOPA TRIGO
ENSALADA DE FIDEO
ESTOFADO DE RES
PESCADO APADO CON FRIJOL
REFRESCO / POSTRES

27

SOPA DE VERDURAS
CAUSA DE ATUN
OLLUCO DE CARNE
POLLO AL HORNO CON
MENESTRA
REFRESCO/POSTRE

28



MENÚ VEGETARIANO

MES DE JUNIO

L

M

M

J

V

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

03

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

04

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

05

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

06

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

07

ENSALADA DE HABAS
TORTILLA DE AVENA Y
VERDURAS
GUIZO DE FREJOLES
FRUTA/REFRESCO

10

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

11

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

12

ENSALADA DE BROCOLI
ALBONDIGAS DE LENTEJAS
TALLARINES ROJOS
FRUTA/REFRESCO

13

SOPA DE LENTEJAS
SUFLEE DE VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

14

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

17

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

18

SOLTERITO DE HABAS
QUINUA GUISADA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

19

ENSALADA CAPRESSE
ALBONDIGAS DE
LENTEJA EN SALSA
ROJA
TALLARIN INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

20

SOPA DE TOMATE
VEGETARIANA
BERENGENA AL HORNO
PAPAS A LA DIABLA
FRUTA/REFRESCO

21

ENSALADA COCIDA
REVUELTOS VEGANOS
CON TOFU
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

24

ENSALADA DE PEPINILLOS
ESTOFADO DE PAPAS CON
CARNE DE SOYA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

25

ENSALADA COCIDA
REVUELTOS VEGANOS CON
TOFU
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

26

CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE
COLIFLOR Y QUESO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

27

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

28

