

MENÚ DEPORTIVO

MES DE NOVIEMBRE

L

M

M

J

V

SOPA DE POLLO
POLLO AL HORNO
C/N VERDURAS

04

SOPA DE CHOROS
PESCADO AL HORNO
LENTEJITAS GUIADAS
POSTRE / REFRESCO

05

ENSALADA FRESCA
POLLO C/N
PIMIENTOS
SALTADOS
POSTRE / REFRESCO

06

CREMA DE ZAPALLO
TALLARIN SALTADO
C/N VERDURAS
POSTRE / REFRESCO

07

ENSALDA FRESCA
POLLO CON
PIMIENOTS
SALTADOS
REFRESCO / POSTRE

08

ENSALADA DE PALTA
BISTEC DE CARNE
TRIGO GUIADO
POSTRE / REFRESCO

11

ENSALADA RUSA
POLLO APANADO C/N
PALLARES
POSTRE / REFRESCO

12

CONSOME DE PESCADO
SALTADO DE RES
CON ARROZ
ALVERJADO
POSTRE / REFRESCO

13

ENSALADA FRESCA
PECHUGA DE POLLO
CHOCLO SANCOCHADO
POSTRE / REFRESCO

14

ENSALADA DE FICEOS
REPOLLO SALTADO
C/N POLLO
POSTRE / REFRESCO

15

ENSALADA FRESCA
POLLO C/N PIMIENTOS
SALTADOS

18

CREMA DE ZAPALLO
TALLARIN SALTADO
CON VERDURAS
POSTRE / REFRESCO

19

ENSALADA
PAVITA AL HORNO
CON PAPA
SANCOCHADA

20

CREMA DE ZAPALLO
TALLARIN SALTADO C/
VERDURAS
POSTRE / REFRESCO

21

ENSALADA PALTA
BISTECK DE CARNE
TRIGO GUIADO
POSTRE/LIMONADA

22

CREMA DE
ESPARRAGOS
POLLO A LA PLANCHA
CON VERDURAS
SALTEADAS
POSTRE / REFRESCO

25

CHILCANO
FILETE DE PESCADO
SALTADO DE VAINITAS
POSTRE / REFRESCO

26

SOPA MARON
PESCADO A LA
PLANCHAS
ARROZ CON CHOCLO
POSTRE / REFRESCO

27

ENSALADA
ESPARRAGOS SALTADO
DE RES DE PIMIENTOS
PAPA AMARILLA
POSTRE / REFRESCO

28

CREMA DE ALVERJAS
FILETE DE POLLO
VERDURAS COCIDAS
POSTRE / REFRESCO

29



MENÚ DIETA

MES DE NOVIEMBRE

L

M

M

J

V

PALTA RELLENA DE ATUN
ARROZ CON ESPINACA Y
POLLO A LA PLANCHA
REFRESCO Y POSTRE

04

ENSALDA CESAR
PIMIENTOS RELLENOS DE
QUINUA CON RES
REFRESCO Y POSTRE

05

ENSALADA DE LA ESTACION
C/N HUEVOS PICADOS
FILETE DE RES CON
MENESTRA

06

ENSALADA DE ESTACION
ENRROLLADOS DE
POLLO CON PURE
REFRESCO Y POSTRE

07

ENSALADA FRESCA
SALTEADO DE MARISCOS
Y MENESTRA MARRON
REFRESCO/ POSTRE

08

CREMAS DE
VERDURAS SALPICON
DE ATUN
REFRESCO Y POSTRE

11

SOPA BLANDA
CANELONES DE
TERNERA RELLENA DE
VERDURAS
REFRESCO Y POSTRE

12

SUSTANCIA DE POLLO
PESCADO A LA PLANCHA
CON PAPA Y ZANAHORIA
COCINA
REFRESCO Y POSTRE

13

SUSTANCIA DE POLLO
FILETE DE POLLO C/N
ESPARRAGOS Y CAMOTE
REFRESCO Y POSTRE

14

CREMA DE BROCOLY
SALMÓN A LA PLANCHA
CON ESPARRAGOS Y
CAMOTE
REFRESCO Y POSTRE

15

SOPA DIETA
FILETE DE RES A LA
PLANCHA CON PAPAS
SANCOCHADAS

18

ENSALADA FRESCA
PESCADO AL PEREJIL
CON VERDURAS
COCIDAS
REFRESCO / POSTRE

19

PURE DE ZAPALLO
HUEVOS REVUELTOS EN
HOJARASCA DE ESPINACA
C/N PAPA SANCOCHADA
REFRESCO Y POSTRE

20

CONSOME DE VERDURAS
PESCADO A LA PLANCHA
C/N PEPINILLO SALTEADO
Y PAPA DORADA
REFRESCO / POSTRE

21

CONSOME DE VERDURAS
PESCADO A LA PLANCHA
C/N PEPINILLO SALTEADO
Y PAPA DORADA
REFRESCO / POSTRE

22

SUFLE DE VERDURAS CON
CAMOTE SANCOCHADO
REFRESCO / POLLO

25

ENSALADA DE PALTA
PESCADO AL VAPOR CON
VERDURAS COCIDAS
REFRESCO / POSTRE

26

SUFLE DE VERDURAS CON
CAMOTE SANCOCHADO
REFRESCO / POLLO

27

ENSALADA DE TOMATE
POLLO A LAPLANCHA CON
YUCA SANCOCHADA
REFRESCO / POSTRE

28

CREMAS DE
VERDURAS SALPICON
DE ATUN
REFRESCO Y POSTRE

29



COLEGIO

**SAN
AGUSTÍN**

EST. 1966

MENÚ REGULAR

MES DE NOVIEMBRE

L

M

M

J

V

- SOPA DE GALLINA
- CEVICHE DE CABALLA
- ESPESADO
- POLLO AL HORNO CON MENESTRA

POSTRE/REFRESCO 04

- CHURUMBO
- AJÍ DE GALLINA
- ASADO DE RES / PURÉ

POSTRE/REFRESCO 05

- SOPA DE CÉMOLA
- HUEVOS A LA RUSA
- LOCRO HABAS VERDES
- TALLARINES ROJOS

POSTRE/ REFRESCO 06

- SOPA DE ARVEJA SECA
- ENSALADA DE PALTA
- PESCADO / MENESTRA
- SALTADO DE POLLO
- POSTRE / REFRESCO

07

- CHOCHOCA
- WANTAN FRITO
- ARROZ ARABE / CHANCHO ORIENTAL
- ESTOFADO DE POLLO
- POSTRE / REFRESCO

08

- SOPA DE BB
- ENSALADA COCIDA
- PESCADO A LA CHORRILLANA / MENESTRA
- POLLO ARVEJADO
- POSTRE / REFRESCO

11

- SOPA DE TRIGO
- ENSALADA RUSA
- POLLO A LA REINA
- PAVITA / GARBANZO

POSTRE/REFRESCO 12

- SOPA DE QUINOA
- ARROZ CON MARISCOS
- GUISO DE CARNE / FRIJOL
- POSTRE / REFRESCO

13

- CASUELA DE RES
- CEVICHE
- CAU CAU
- CHICHARRÓN DE PESCADO / MENESTRA
- POSTRE / REFRESCO

14

- SOLTERITO AREQUIPEÑO
- DIETA DE POLLO
- TALLARINES VERDES
- POLLO A LA MOSTAZA
- POSTRE / REFRESCO

15

- SOPA DE PATA DE RES
- TORTA DE CHOCLO / SALSA DE CEBOLLA
- POLLO AL CURRY CON PAPA DORADA
- CHULETA / MENESTRA
- POSTRE / REFRESCO

18

- MENESTRÓN
- ENSALADA DE QUINOA
- OSOBUCO CON SALSA DE QUINOA
- POLLO AL HORNO CON PURÉ DE VERDURAS
- POSTRE / REFRESCO

19

- SOPA DE CÉMOLA
- PAPA EN CREMA DE PIMIENTO
- TALLARINES A LA BOLOGNESE
- SECO DE POLLO
- REFRESCO/ PÓSTRE

20

- SOPA DE WANTAN
- WANTAN FRITO
- CHAUFA / POLLO SILLAO
- CHANCHO BBQ CON PAPA DORADA
- POSTRE / REFRESCO

21

- SOPA DE POLLO
- PAPA A LA HUANCAINA
- ARRÓZ CON POLLO
- SALTADO DE CARNE / MENESTRA
- REFRESCO / POSTRE

22

- BOLIYUCAS
- SOPA DE HABAS
- ARRÓZ TAPADO / PLATANO FRITO
- ASADO DE CARNE
- POSTRE / REFRESCO

25

- TORTA DE CHOCLO
- SOPA DE TRIGO
- HOYUQUITO DE CARNE
- PESCADO EMPANADO / MENESTRA
- POSTRE / REFRESCO

26

- ENSALADA FRESCA
- SOPA A LA MINUTA
- POLLO A LA BRASA CON PAPAS FRITAS
- CHULETA DE CERDO / LISO DE TRIGO
- POSTRE / REFRESCO

27

- ENSALADA DE PALTA
- SOPA DE POLLO
- ESTOFADO DE CARNE
- TALLARINES SALTADOS CON VERDURAS
- POSTRE / REFRESCO

28

- CHURUMBO
- ENSALADA FRESCA
- POLLO A LAS FINAS HIERBAS
- ADOBO DE CARNE CON MENESTRA
- POSTRE / REFRESCO

29



MENÚ VEGETARIANO

MES DE NOVIEMBRE

L

M

M

J

V

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

04

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

05

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

06

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

07

ENSALADA DE BROCOLI
ALBONDIGAS DE LENTEJAS
TALLARINES ROJOS
FRUTA/REFRESCO

08

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

11

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

12

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

13

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

14

SOPA DE LENTEJAS
SUFLEE DE VERDURAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA/REFRESCO

15

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

25

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

26

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

27

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

28

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

29

