



PROGRAMACIÓN DE MENÙS

ESTIMADO ESTUDIANTE, LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DA A CONOCER LA PROGRAMACIÓN DE MENÙ DEL 24 AL 29 DE JUNIO DEL 2024

DESCRIPCIÓN	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29
	AVENA LECHE C/ COCOA PAN C/QUESO FRESCO PAN C/ MANJARBLANCO	QUNUA JUGO PIÑA PAN C/QUESO DAMBO PAN C/ MANJARBLANCO	AVENA C/ QUINUA JUGO DE FRUTAS PAN C/POLLO C/ APIO	SOYA JUGO DE PIÑA PAN C/ TORTILLA DE VERDURAS	AVENA C/ QUINUA LECHE C/ CAFÈ PAN C/ HUEVO FRITO	FERIADO
VALOR NUTRICIONAL	499 KCAL 22,42 G PROTEINAS 16,5 G LÍPIDOS 88,42 G. CARBOHIDRATOS	480,2 KCAL 20,3 G PROTEINAS 15, G LÍPIDOS 85,2 G. CARBOHIDRATOS	512 KCAL 24,02 G PROTEINAS 15,4 G LÍPIDOS 89,0 G. CARBOHIDRATOS	497 KCAL 18,05 G PROTEINAS 17,32 G LÍPIDOS 87,42 G. CARBOHIDRATOS	512 KCAL 20,12 G PROTEINAS 17,8 G LÍPIDOS 89,0 G. CARBOHIDRATOS	
ALMUERZO	ENSALADA RUSA	SOPA DE FRIJOLES	WANTAN EN SALSAS TAMARINDO	SOLTERITO	SOPA DE PESCADO	
	ARVERJITA C/ PESCADO FRITO	OLLUQUITO C/ POLLO	CHAUFA DE SANGRESITA	PESCADO AL SILLAO C/ CAMOTE	PURE DE ESPINACA C/ HUEVO FRITO	
	PLÁTANO	COMPOTA DE PIÑA	PIÑA	PLÁTANO	MAZAMORRA DE GELATINA	
	EMOLIENTE	INFUSIÓN	CHICHA MORADA	INFUSIÓN	CEBADA	
VALOR NUTRICIONAL	1,070.05 KCAL 58,6 G PROTEINAS 41,1 G LÍPIDOS 156,06 G. CARBOHIDRATOS	1,150 KCAL 57,8 G PROTEINAS 30,0 G LÍPIDOS 160,7 G. CARBOHIDRATOS	1,180 KCAL 59,8 G PROTEINAS 45,8 G LÍPIDOS 170,5 G. CARBOHIDRATOS	1,120 KCAL 60,26 G PROTEINAS 41,0 G LÍPIDOS 154,46 G. CARBOHIDRATOS	1,150 KCAL 57,8 G PROTEINAS 41,7 G LÍPIDOS 159,7 G. CARBOHIDRATOS	
LONCHE	PAN C/ SANGRESITA PAN C/ MERMELADA FRUTA INFUSIÓN	PAN C/ PESCADO FRITO MAZAMORRA DE MORADA INFUSIÓN	PAN C/ TORTILLA DE VERDURAS BUDIN INFUSIÓN	PAN C/POLLO C/ APIO MAZAMORRA DE LIMÓN INFUSIÓN	PAN C/ HUEVO FRITO PAN C/ MANJARBLANCO MAZAMORRA DE GELATINA INFUSIÓN	
	VALOR NUTRICIONAL	399 KCAL 18,2 G PROTEINAS 12,0 G LÍPIDOS 68,0 G. CARBOHIDRATOS	420 KCAL 16,5 G PROTEINAS 14,0 G LÍPIDOS 82,0 G. CARBOHIDRATOS	402 KCAL 16,7 G PROTEINAS 15,5 G LÍPIDOS 68,8 G. CARBOHIDRATOS	415 KCAL 17,7 G PROTEINAS 15,4 G LÍPIDOS 67,42 G. CARBOHIDRATOS	



Mg. Inga A. Yaneth

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
Villa El Salvador, 19 de junio del 2024