



PROGRAMACIÓN DE MENÚS
ESTIMADO ESTUDIANTE, LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DA A CONOCER LA PROGRAMACIÓN DE MENÚ DEL 30 DE SETIEMBRE AL 05 DE
OCTUBRE 2024

DESCRIPCIÓN	LUNES 30	MARTES 01/10	MIÉRCOLES 02/10	JUEVES 03/10	VIERNES 04/10	SÁBADO 05/10
DESAYUNO	SIETE SEMILLAS JUGO DE MANGO PAN C/ QUESO FRESCO (02)	AVENA JUGO DE PAPAYA PAN C/ CHICHARRON DE Prensa (2)	QUINUA C/ AVENA JUGO DE MIXTO PAN CON CHICHARRON PAN CON MERMELADA	AVENA C/ MANZANA JUGO SURTIDO PAN C/ ATÚN (02)	LECHE C/ CAFÈ PAPAYA PICADA PAN C/ JAMONADA PAN C/ MANTEQUILLA	SIETE SEMILLAS CON LECHE FRUTA NATURAL PAN C/ QUESO MANTECOSO
VALOR NUTRICIONAL	496,7 KCAL 29,6 G PROTEÍNAS 14,5 G LÍPIDOS 78,8 G CARBOHIDRATOS	485,5 KCAL 17,79 G PROTEÍNAS 13,7 G LÍPIDOS 80,4 G CARBOHIDRATOS	479,35 KCAL 20,2 G PROTEÍNAS 5,8 G LÍPIDOS 83,8 G CARBOHIDRATOS	485,5 KCAL 17,7 G PROTEÍNAS 13,7 G LÍPIDOS 80,4 G CARBOHIDRATOS	425,9 KCAL 28,4 G PROTEÍNAS 14,7 G LÍPIDOS 63,4 G CARBOHIDRATOS	505,0 KCAL 20,1 G PROTEÍNAS 14,5 G LÍPIDOS 81,7 G CARBOHIDRATOS
ALMUERZO	HUEVOS AL NIDO	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE SÈMOLA	ENSALADA RUSA	PALTA A LA REYNA
	AJIACO DE OLLUCO C/ CERDO	POLLO A LA CHICLAYANAC/ SARSA CRIOLLA	ESCABECHE DE POLLO C/ YUCA	TALLARÍN VERDE C/ HAMBURGUESA	PESCADO FRITO C/ FRIJOLES	FILETE DE POLLOC/ PAPA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CHICHA MORADA	INFUSIÒN	CARAMBOLA	CHICHA MORADA	MARACUYA	MANZANA
VALOR NUTRICIONAL	1.070,0 KCAL 47,3 G PROTEÍNAS 38,1 G LÍPIDOS 156,0 G CARBOHIDRATOS	1.181,1 KCAL 43,2 G PROTEÍNAS 34,1 G LÍPIDOS 161,0 G CARBOHIDRATOS	1.150,05 KCAL 46,6 G PROTEÍNAS 40,1 G LÍPIDOS 160,0 G CARBOHIDRATOS	1.100 KCAL 39,8 G PROTEÍNAS 40,0 G LÍPIDOS 152,0 G CARBOHIDRATOS	1.150,05 KCAL 48,6 G PROTEÍNAS 40,1 G LÍPIDOS 160,0 G CARBOHIDRATOS	
CENA	CAIGUA GUISADA CON PAPAS FRITAS MAZAMORRA DE CALABAZA INFUSIÒN	CALDO DE GALLINA COMBINADO INFUSIÒN	PURÈ DE PAPAS C/ HAMBURGUESA FRUTA INFUSIÒN	PESCADO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES / PAPA MAZAMORRA MORADA INFUSIÒN	ESTOFADO DE PAVITA C/ PAPA FRUTA INFUSIÒN	
	VALOR NUTRICIONAL	700,05 KCAL 38,0 G PROTEÍNAS 8,70 G LÍPIDOS 81,0 G CARBOHIDRATOS	600,05 KCAL 16,00 G PROTEÍNAS 10,55 G LÍPIDOS 81,7 G CARBOHIDRATOS	593,0 KCAL 15,76 G PROTEÍNAS 7,70 G LÍPIDOS 81,0 G CARBOHIDRATOS	710,05 KCAL 18,6 G PROTEÍNAS 8,70 G LÍPIDOS 80,7 G CARBOHIDRATOS	711,05 KCAL 17,76 G PROTEÍNAS 8,70 G LÍPIDOS 80,7 G CARBOHIDRATOS

Mg. Inga A. Yaneth

Villa El Salvador, 27 de setiembre del 2024