



PROGRAMACIÓN DE MENÚS

ESTIMADO ESTUDIANTE, LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DA A CONOCER LA PROGRAMACIÓN DE MENÚ DEL 14 AL 19 DE OCTUBRE 2024

DESCRIPCIÓN	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19
D E S A Y U N O	SIETE SEMILLAS JUGO DE PAPAYA PAN C/ QUESO (2)	AVENA JUGO DE MIXTO PAN CON LOMITO DE POLLO PAN C/ MERMELADA	QUINUA JUGO NARANJA PAN C/ TORTILLA (02)	LECHE C/ CAFÈ PAPAYA PICADA PAN C/ POLLO C/ APIO (02)	AVENA C/MACA JUGO DE PAPAYA PAN C/QUESO FRESCO PAN C/ MIEL	SIETE SEMILLAS C/LECHE PAPAYA PICADA PAN C/ ATÚN (02)
VALOR NUTRICIONAL	489,5,0 KCAL 15,0 G PROTEINAS 11,2 G LÍPIDOS 88,0 G. CARBOHIDRATOS	488,0 KCAL 16,0 G PROTEINAS 10,8 G LÍPIDOS 84,0 G. CARBOHIDRATOS	479,7 KCAL 19,0 G PROTEINAS 11,3 G LÍPIDOS 83,0 G. CARBOHIDRATOS	487,0 KCAL 18,2 G PROTEINAS 12,0 G LÍPIDOS 85,0 G. CARBOHIDRATOS	492,0 KCAL 17,2 G PROTEINAS 12,0 G LÍPIDOS 86,0 G. CARBOHIDRATOS	481,0 KCAL 16,2 G PROTEINAS 11,0 G LÍPIDOS 85,0 G. CARBOHIDRATOS
ALMUERZO	SOPA DE SEMOLA	SOPA DE CASA	ENSALADA RUSA	SOPA DE FRIJOLES	SOPA DE ARROZ	CEVICHE
	PURE C/ POLLO AL HORNO	CARAPULCRA C/ CERDO	PALLARES C/ POLLO AL HORNO	ARROZ A LA JARDINERA C/PESCADO C/ VERDURAS SALTEADAS	TALLARINES VERDES C/ HAMBURGUESA	ARROZ CON MARISCOS
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CEBADA	CARAMBOLA	CHICHA MORADA	MANZANA	CARAMBOLA	MARACUYA
VALOR NUTRICIONAL	1,120,0 KCAL 41,6 G PROTEINAS 45,0 G LÍPIDOS 158,0 G. CARBOHIDRATOS	1,118,0 KCAL 42,6 G PROTEINAS 40,1 G LÍPIDOS 157,0 G. CARBOHIDRATOS	1,150 KCAL 40,0 G PROTEINAS 35,0 G LÍPIDOS 154,0 G. CARBOHIDRATOS	1,150,0 KCAL 40,2 G PROTEINAS 34,6 G LÍPIDOS 159,0 G. CARBOHIDRATOS	1,160,0 KCAL 40,7 G PROTEINAS 38,1 G LÍPIDOS 157,5 G. CARBOHIDRATOS	1,120,0 KCAL 41,0 G. PROTEINAS 36,8 G. LÍPIDOS 156,4 CARBOHIDRATOS
C E N A	PANAMITO C/ PESCADO FRITO FRUTA CEBADA	PAVITA AL HORNO C/ ARROZ A LA JARDINERA FRUTA INFUSIÓN	ARROZ CHAUFA DE MIXTO FRUTA INFUSIÓN	AJI DE POLLO C/ PAPA FRUTA INFUSIÓN	CALDO DE GALLINA PAN AL AJO FRUTA EMOLIENTE	
VALOR NUTRICIONAL	711,0 KCAL 17,8 G PROTEINAS 9,20 G LÍPIDOS 84,2 G. CARBOHIDRATOS	710,05 KCAL 18,6 G PROTEINAS 8,70 G LÍPIDOS 85,2 G. CARBOHIDRATOS	701,05 KCAL 17,9 G PROTEINAS 10,70 G LÍPIDOS 85,6 G. CARBOHIDRATOS	708,05 KCAL 17,6 G PROTEINAS 8,70 G LÍPIDOS 85,2 G. CARBOHIDRATOS	731 KCAL 24,40 G PROTEINAS 10,82 G LÍPIDOS 126,4 G. CARBOHIDRATOS	