UNIVERSIDAD NACIONAL
TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

PROGRAMACIÓN DE MENÙS

ESTIMADO ESTUDIANTE, LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DA A CONOCER LA PROGRAMACIÓN DE MENÚ DEL 28 DE OCTUBRE AL 02 DE NOVIEMBRE 2024

DESCRIPCIÒN	LUNES 28	MARTES 29	MIÈRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	SÀBADO 02
DESAYUNO	LECHE C/ CAFÈ PAPAYA PICADA PAN C/ CHORIZO REVUELTO C/ HUEVO (02)	**CAFÈ** **JUGO DE PAPAYA** **PAN C/** **CHICHARRON C/** **CAMOTE**	SOYA FRUTA PAN C/ POLLO C/ APIO (2)	SOYA C/ AVENA JUGO DE DURAZNO PAN C/ QUESO FRESCO PAN C/ MANJARBLANCO	**FERIADO**	SOYA C/ LECHE PAN C/ FILETE DE POLLO PAN C/ MERMELADA
VALOR NUTRICIONAL	481,7 KCAL 16,0 G PROTEINAS 11,3 G LÌPIDOS 87,5 G. CARBOHIDRATOS	489,0 KCAL 16,2 G PROTEINAS 12,0 G LÌPIDOS 86,0 G. CARBOHIDRATOS	478,2 KCAL 16,0 G PROTEINAS 10,3 G LÌPIDOS 87,0 G. CARBOHIDRATOS	481,0 KCAL 17,2 G PROTEINAS 11,0 G LÌPIDOS 87,0 G. CARBOHIDRATOS		483,0 KCAL 17,2 G PROTEINAS 11,0 G LÌPIDOS 85,0 G. CARBOHIDRATOS
ALMUERZO	ENSALADA DE GARBANZOS	SOPA DE QUINUA	SOPA DE SEMOLA	SOPA DE VERDURAS	**FERIADO**	TEQUEÑOS C/ GUACAMOLE
	TALLARINES ROJO C/. POLLO	PURÈ C/ PAVITA AL HORNO	PICANTE DE MARISCOS	LENTEJAS C/ HAMBURGUESA		ARROZ CHAUFA MIXTO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		FRUTA
	MARACUYA	CHICHA MORADA	CARAMBOLA	EMOLIENTE		MARACUYA
VALOR NUTRICIONAL	1,174.0 KCAL 42,7 G PROTEINAS 39,1 G LÌPIDOS 159,5 G. CARBOHIDRATOS	1,174.0 KCAL 42,7 G PROTEINAS 39,1 G LÌPIDOS 159,5 G. CARBOHIDRATOS	1,168.0 KCAL 40,6 G PROTEINAS 43,1 G LÌPIDOS 159,0 G. CARBOHIDRATOS	1,168.0 KCAL 40,5 G PROTEINAS 38,6 G LÌPIDOS 158,6 G. CARBOHIDRATOS		1,193,0 KCAL 41,0 G. PROTEÌNAS 40,5 G. LÌPIDOS 176,4 CARBOHIDRATOS
CENA	LOCRO C/ FILETE DE POLLO FRUTA INFUSIÓN	CERDITO GRASEALO C/ CAMOTE FRUTA EMOLIENTE	CALDO DE GALLINA PAN (01) FRUTA INFUSIÒN	ARROZ CHAUFA MIXTO FRUTA EMOLIENTE		
VALOR NUTRICIONAL	702,05 KCAL 17,9 G PROTEINAS 10,70 G LÌPIDOS 85,8 G. CARBOHIDRATOS	732 KCAL 25,40 G PROTEINAS 10,92 G LÌPIDOS 88,4 G. CARBOHIDRATOS	731 KCAL 24,40 G PROTEINAS 10,82 G LÌPIDOS 126,4 G. CARBOHIDRATOS	709,5 KCAL 18,7 G PROTEINAS 10,30 G LÌPIDOS 85,2 G. CARBOHIDRATOS		

Mg. Inga A. Yaneth

UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA DE LIMA SUR
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
DIRECTOR

Villa El Salvador, 24 de octubre del 2024