



UNIVERSIDAD NACIONAL
TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

PROGRAMACIÓN DE MENÚS

ESTIMADO ESTUDIANTE, LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DA A CONOCER LA PROGRAMACIÓN DE MENÚ DEL 18 AL 23 DE NOVIEMBRE 2024

DESCRIPCIÓN	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23
D E P A N A D O	LECHE AVENA PAN C/ HAMBURGUESA DE CARNE C/ PAPAS FRITAS C/ ENSALADA PAN C/ MERMELADA	AVENA JUGO DE PAPAYA PAN C/ CHORIZO REVUELTO PAN C/ MANJARBLANCO	MACA C/ AVENA FRUTA PAN C/ QUESO MANTECOSO PAN C/ MIEL DE ABEJA	SOYA C/ LECHE JUGO DE PAPAYA PAN C/ ATÚN (2)	AVENA C/ LECHE FRUTA PAN C/ POLLO PAN C/ CAMOTE	CAFÉ C/ LECHE JUGO DE NARANJA PAN C/TORTILLA DE VERDURAS
VALOR NUTRICIONAL	493,2 KCAL 19,0 G PROTEINAS 13,0 G LÍPIDOS 88,0 G. CARBOHIDRATOS	492,0 KCAL 17,2 G PROTEINAS 15,0 G LÍPIDOS 86,0 G. CARBOHIDRATOS	478,2 KCAL 13,7 G PROTEINAS 11,3 G LÍPIDOS 87,5 G. CARBOHIDRATOS	482,0 KCAL 16,1 G PROTEINAS 12,0 G LÍPIDOS 86,0 G. CARBOHIDRATOS	477,2 KCAL 16,2 G PROTEINAS 11,1 G LÍPIDOS 87,3 G. CARBOHIDRATOS	483,0 KCAL 17,2 G PROTEINAS 11,0 G LÍPIDOS 87,2 G. CARBOHIDRATOS
ALMUERZO	ENSALADA TRICOLOR	WANTAN EN SALSA DE TAMARINDO	CREMA DE HABAS	SOPA DE FRIJOLES	SOPA DE VERDURAS C/ GALLINA	SOPA DE ARROZ
	POLLO BROASTER C/ PAPAS FRITAS C/ ENSALADA	CHICHARRON DE CERDO C/ MOTE C/ CAMOTE FRITO C/ SARSA CRIOLLA	LENTEJITAS C/ HAMBURGUESA DE CARNE C/ SARSA CRIOLLA	PURE DE PALLARES C/ POLLO HORNO	TRIGO C/ PAVO AL JUGO	FIDEOS VERDES C/ FILETE DE POLLO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	CHICHA MORADA	TORONJIL	MARACUYA	CARAMBOLA	INFUSIÓN DE HIERBA LUISA	MARACUYA
VALOR NUTRICIONAL	1,200,0 KCAL 42,0 G PROTEINAS 40,2 G LÍPIDOS 158,5 G. CARBOHIDRATOS	1,198,0 KCAL 40,7 G PROTEINAS 39,1 G LÍPIDOS 160,5 G. CARBOHIDRATOS	1,173,0 KCAL 42,3 G PROTEINAS 40,5 G LÍPIDOS 157,0 G. CARBOHIDRATOS	1,180,0 KCAL 40,4 G PROTEINAS 38,6 G LÍPIDOS 156,6 G. CARBOHIDRATOS	1,176,0 KCAL 40,3 G PROTEINAS 38,6 G LÍPIDOS 160,6 G. CARBOHIDRATOS	1,197,0 KCAL 41,0 G. PROTEINAS 39,6 G LÍPIDOS 176,0 CARBOHIDRATOS
C E N A	FILETE DE POLLO C/ ENSALADA C/ PAPA SANCOCHADA FRUTA INFUSIÓN	LENTEJITAS C/ HAMBURGUESA DE CARNE FRUTA EMOLIENTE	SALTADO DE BROCOLI C/ POLLO PAPAS FRITAS FRUTA INFUSIÓN	AJI DE POLLO C/ PAPA FRUTA INFUSIÓN	TALLARIN ROJO EN SALSA DE ATÚN MAZAMORRA MORADA INFUSIÓN	
VALOR NUTRICIONAL	703,1 KCAL 16,9 G PROTEINAS 10,70 G LÍPIDOS 85,8 G. CARBOHIDRATOS	723 KCAL 18,40 G PROTEINAS 10,9 G LÍPIDOS 87,4 G. CARBOHIDRATOS	731 KCAL 14,40 G PROTEINAS 10,82 G LÍPIDOS 126,4 G. CARBOHIDRATOS	725,5 KCAL 18,7 G PROTEINAS 11,25 G LÍPIDOS 87,2 G. CARBOHIDRATOS	710,5 KCAL 19,7 G PROTEINAS 11,70 G LÍPIDOS 86,3 G. CARBOHIDRATOS	

Mg. Inga A. Yaneth

Villa El Salvador, 11 de noviembre del 2024



Mg. Yaneth Inga
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1782