



Menú De Marzo



DETALLE	Opción	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		2-Mar	3-Mar	4-Mar	5-Mar	6-Mar
ENTRADA	ENTRADA	Ensalada tipo cesar	Ensalada clasiquera	Sopa Fuchifú de pollo	Ensalada mixta	Bolicausas al olivo
	CALORÍAS	137	88	120	40	244
MENÚ 1	PROTEINA	Bistec al orégano	Aji de gallina	Chaufa casero	Pachamanca de pollo a la olla	Pollo saltado
	CARBOHIDRATO	Canutos al Alfredo	Papa blanca		Yuca sancochada	Papas fritas
	CARBOHIDRATO		Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz blanco
	CALORÍAS	840	817	929	836	965
MENÚ 2	PROTEINA	Milanesa de pollo	Albóndigas de pescado	Seco de pollo	Chuerta al tomillo	Hamburguesa royal
	CARBOHIDRATO	Verduras primavera	Lentejas	Frejoles	Quinoa guisada	Vegetales cocidos
	CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	CALORÍAS	702	323	829	734	563
POSTRE	POSTRE	Gelatina frutada	Fruta	Keke	Fruta	Flan
	CALORÍAS	62	50	80	50	86
DETALLE	Opción	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		9-Mar	10-Mar	11-Mar	12-Mar	13-Mar
ENTRADA	ENTRADA	Ensalada verde	Wantanes con tamarindo	Ensalada rayada	Ensalada tipo capresse	Yuca rellena con zarza criolla
	CALORÍAS	65	279	25	62	234
MENÚ 1	PROTEINA	Bistec a lo pobre	Pollo chi jau kai	Asado	Tallarines rojos con pollo criollo	Chicharrón de pescado
	CARBOHIDRATO		Chaufa	Puré		Pallares
	CARBOHIDRATO			Arroz blanco		Arroz blanco
	CALORÍAS	866	1214	793	557	934
MENÚ 2	PROTEINA	Pollo al limón	Albóndigas en salsa de tomate	Pollo a la norteña	Adobo de res	Pollo a la italiana en salsa blanca
	CARBOHIDRATO	Trigo al pesto	Camote sancochado	Frejol canario	Arveja partida	Vegetales sancochados
	CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	CALORÍAS	607	812	749	877	701
POSTRE	POSTRE	Alfajorcito	Fruta de estación	Gelatina batida	Fruta de estación	Pudín de vainilla
	CALORÍAS	149	50	70	50	95
DETALLE	Opción	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		16-Mar	17-Mar	18-Mar	19-Mar	20-Mar
ENTRADA	ENTRADA	Ensalada de espinaca, zanahoria, queso fresco y huevo	Sopa sancochado	Causa verde con verduras	Palta a la reina	Sopa criolla
	CALORÍAS	103	201	293	124	260
MENÚ 1	PROTEINA	Estofado de pollo	Seco de res	Hamburguesa	Arroz tapado de atún	Arroz a la chichlayana con zarza criolla
	CARBOHIDRATO	Papita amarilla	Frejoles	Tornillos en salsa verde		
	CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco			
	CALORÍAS	736	857	672	870	951
MENÚ 2	PROTEINA	Chuleta al orégano	Cordon blue de pollo en salsa blanca	Pollo a la crema entomatada	Pollo tipo brasa	Carne en salsa
	CARBOHIDRATO	Pepián Amarillo	Verduras horneadas	Macedonia de verduras	garbanzos	Papas horneadas al orégano
	CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	CALORÍAS	810	824	703	712	756
POSTRE	POSTRE	Arroz con leche	Fruta de estación	Gelatina	Fruta de estación	Fresas con leche condensada
	CALORÍAS	111	50	60	50	78

DETALLE	Opción	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		23-Mar	24-Mar	25-Mar	26-Mar	27-Mar
ENTRADA	ENTRADA	Ensalada cantonesa	Ensalada primavera	Choclito con huancaína	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palta	Causa verde de pollo con verduras
	CALORÍAS	91	78	135	63	293
MENÚ 1	PROTEINA	Bistec anticuchado	Croqueta de pescado con zarza criolla	Lomo saltado	Ají de gallina	Caracolitos a la bolognesa
	CARBOHIDRATO	Locro	Lentejas	Papas fritas	Papa blanca	
	CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
	CALORÍAS	730	832	965	817	500
MENÚ 2	PROTEINA	Pollo limon kay	Adobo de pollo	Pollo en crema de ajos y champiñones	Chuleta criolla	Pollo al horno
	CARBOHIDRATO	Chaufa	Camote glaseado	Verduras horneadas	Quinua al culantro	Garbanzos con acelgas
	CARBOHIDRATO		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	CALORÍAS	1314	987	582	718	688
POSTRE	POSTRE	Gelatina frutada	Fruta de estación	Brownie	Fruta de estación	Mazamorra morada
	CALORÍAS	62	50	90	50	75
DETALLE	Opción	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		30-Mar	31-Mar	1-Abr	2-Abr	3-Abr
ENTRADA	ENTRADA	Palta rellena	Papa rellena con zarza criolla	Ensalada waldorf	Ensalada de tomate	Pañuelos crocantes de queso
	CALORÍAS	177	299	153	46	240
MENÚ 1	PROTEINA	Arroz con pollo y zarza criolla	Asado de cerdo	Pechuga de pollo marinada	Olluquito con carne	Ají de atún
	CARBOHIDRATO		Puré de espinaca	Macarrones en salsa blanca con toque de chorizo		Papa sancochada
	CARBOHIDRATO		Arroz blanco			Arroz blanco
	CALORÍAS	887	781	860	686	820
MENÚ 2	PROTEINA	Carne entomatada	Chicharrón de pollo	Bistec al ajo	Pechuga crispy	Pechuga pizzera
	CARBOHIDRATO	Lentejas	Vegetales cocidos	Frejoles rojos guisados	Arveja partida	Verduras primavera
	CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
	CALORÍAS	710	745	796	862	653
POSTRE	POSTRE	Mazamorra de fruta	Fruta de estación	Plátano con leche condensada	Fruta de estación	Pudín de chocolate
	CALORÍAS	65	50	100	50	95