

PROGRAMACIÓN DE MENÚ COLEGIOS-SETIEMBRE 2026

		MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
E	AGOSTO	Ensalada mixta	Wantan con tamarindo	Ensalada fresca	ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, brocoli).
OP1		Chuleta dorada + camote sancochado y arroz	Pollo al horno + arroz a la jardinera	Adobo de cerdo + camote sancochado y arroz	Pollo en salsa blanca + papas doradas y arroz
OP2		Pollo al sillao + papa sanochada y arroz	Olluquito de res + arroz	Milanesa de pollo + verduras cocidas y arroz	Chicharrón de pescado + lentejitas baby y arroz
OP3		ENSALADA DE QUINUA (quinua, averjita, habas, cebolla, tomate, lechuga acompañado de filete de pollo al orégano	ENSALADA BLANCA (papa, jamón, zanahoria, arverja, perejil, mayonesa de la casa acompañado de pollo al horno)	ENSALADA EMILIA (Pechuga de pollo deshilachado, papa, lechuga, espinaca, manzana, pasas, pecanas y apio).	ENSALADA DE FIDEOS CON ATÚN (zanahoria, pimienta, arverjita, fideos, atún, perejil, tomate, huevo sancochado)
R/P		Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
E	Ensalada fresca con palta	Solterito	Ensalada popeye	Huevo en salsa a la huancaína	Choclito con queso
OP1	Chuleta a la BBQ + papa al orégano y arroz	Cau cau de pollo + arroz	Pollo pachamanquero + camote sancochado + choclo y arroz	Arroz con pollo	Pechuga parrillera + papa sancochada y arroz
OP2	Pollo adobado + camote y arroz	Res a la campesina + guiso de frijol y arroz	Pavita a la naranja + papa sancochada y arroz	Matasquita de res	Pescado frito + guiso de garbanzos y arroz
OP3	Tortilla de pollo acompañado de verduras, choclo y rodajas de papa amarilla	ENSALADA HAWAIANA (lechuga americana, piña, durazno, granola) acompañada de filete de pollo a la plancha	ENSALADA DEL HUERTO CON PAVITA (huevo sancochado, zanahoria, vainita, brocoli, pepinillo) acompañado de pavita adobada y rodajas de camote	ENSALADA GRECA (pollo deshilachado, huevo duro, queso, lechuga, espinaca, albahaca, aceitunas, tomate y crutones)	BROCHETAS DE VERDURAS acompañado de Filete de Pescado, papa, huevo y choclo sancochado
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
E	Ensalada caprese	Ocopa	Pañuelito sorpresa en salsa golf	Choclito en salsa golf	Ensalada de fideos tornillo
OP1	Pollo a la cacerola + guiso de arverja partida + arroz	Chicharrón de pollo + mix verduras cocidas y arroz	Arroz con chanco	Pollo saltado + papas fritas y arroz	Chicharrón de pescado + mix verduras cocidas y arroz
OP2	Tallarines a la bolognesa	Higado a la chorrillana + papas doradas y arroz	Pollo guisado + camote sancochado y arroz	Lomito al jugo + locro de zapallo y arroz	Seco de res + yuca sancochada y arroz
OP3	ENSALADA TROPICAL (mango, piña, queso y aceituna) acompañado de pollo deshilachado	ENSALADA DE QUINUA (quinua, averjita, habas, cebolla, tomate, lechuga acompañado de filete de pollo al orégano	ENSALADA BLANCA (papa, jamón, zanahoria, arverja, perejil, mayonesa de la casa acompañado de cerdito al horno)	Tortilla de pollo con verduras acompañada de choclito y papas al horno	ATÚN CON ENSALADA PRIMAVERA (FIDEO CODITO, ARVERJA, PIMIENTO, ZANAHORIA, ALBACA, PEREJIL)
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
E	Ensalada verde	Ensalada fresca (lechuga, pepinillo, zanahoria y tomate).	Salpicón de verduras	Ensalada de brocoli	Yuquita con salsa tártara
OP1	Lomo saltado + papas fritas y arroz	Pollo al horno + arroz a la jardinera	Res a la olla + papa sancochada y arroz	Hamburguesa casera + ajiaco de papa y arroz	Escabeche de pescado + papa sancochada y arroz
OP2	Croquetas de atún + guiso de pallares	Adobo de cerdo + camote y arroz blanco	Tallarines verdes con filete de pollo parrillero	Pollo a la pizzaiola + papa sancochada y arroz	Pollo al pimienta + papa sancochada y arroz
OP3	ENSALADA DE ATÚN (tomate, lechuga, cebolla, crutones, acetuina, atún, choclo)	ENSALADA EMILIA (manzana, papa, piña, apio, pecana, pasas) acompañado de Pollo al horno	ENSALADA GRECA (pollo deshilachado, huevo duro, queso, lechuga, espinaca, albahaca, aceitunas, tomate y crutones).	ENSALADA RUSA acompañada de Hamburguesa Casera	ENSALADA ANDINA CON PESCADO (habas, queso, papa amarilla, zanahoria, huevo sancochado, y choclo)
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
E	Ensalada estilo cesars	Palta a la Reyna	tequeños con guacamole	SETIEMBRE	
OP1	Filete de pollo la BBQ con bastoncitos de camote	Estofado de pollo + papa sancochada y arroz	Pollo a las finas hierbas + guiso de frejol y arroz		
OP2	Arroz con carne	Pavita a la olla + arverjita verde y arroz	Picante de res + arroz		
OP3	ENSALADA TROPICAL (mango, piña, queso y aceituna) acompañado de pollo deshilachado	ENSALADA DEL HUERTO (zanahoria, vainita, brócoli, pepinillo, huevo) acompañado de pollo en trozos y rodajas de papa	ENSALADA HAWAIANA (lechuga americana, piña, durazno, granola) acompañada de filete de pollo al perejil.		
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta		

Composición nutricional promedio por ración

	PRIMARIA	SECUNDARIA
kcal promedio (kcal)	579.0	678.0
%Proteína	20.0	20.0
%grasa	25.0	25.0
%carbohidratos	55.0	55.0

COSTO PRIMARIA:
(De 1er a 5to prim)

COSTO SECUNDARIA:
(De 6to a 5to sec)

S/.15.00

S/.16.00

LOW CARB (OP3): S/.16.00
PLATOS A LA CARTA: S/.18.50