

PROGRAMACIÓN DE MENÚ COLEGIOS-AGOSTO 2026

	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
VACACIONES					
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
E	Ensalada de brocoli	Alitas a la BBQ	Solterito arequipeño	ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, brocoli).	Ensalada popeye
OP1	Pollo a las finas hierbas + papas al horno y arroz	Lomo saltado + papas fritas y arroz	Seco de pollo a la norteña+ guiso de frijol (canario) y arroz	Pollo a la parrilla + papa sancochada y arroz	Escabeche de pescado + papa sancochada y arroz
OP2	Chuleta dorada + guiso de trigo y arroz	Olluquito de pollo	Picante de res + arroz	Asado de res + puré de papa y arroz	Chanchito al horno + ajiaco de papa + arroz
OP3	Tortilla de pollo con verduras acompañado de choclo y rodajas de papa amarilla	ENSALADA TROPICAL (mango, piña, queso y aceituna) acompañado de pollo deshilachado	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 COCIDA CON PALTA Y FILETE PESCADO (cama de lechuga, palta, choclo, beterrága, zanahoria, brócoli)
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
E	Ensalada verde	Ensalada fresca (lechuga, pepinillo, zanahoria y tomate).	Wantan con tamariendo	Huevo a la jardinera	ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, brocoli).
OP1	Chicharrón de pollo + mix verduras cocidas y arroz	Pollo tipo brasa + papas al horno y arroz	Crispy Chicken + ensalda de legumbres+arroz a la Jardinera	Tallarines a la bolognesa	Pescado arrebozado + guiso de lentejas y arroz
OP2	Lomito al jugo + papa sancochada y arroz	Pavita a la olla + choclo sancochado y arroz	Hígado a la parilla + locro de zapallo y arroz blanco	Pollo al ajillo + papa sancochada y arroz	Pollo pachamanquero + camote sancochado + choclo y arroz
OP3	ENSALADA DEL HUERTO CON PAVITA (huevo sancochado, zanahoria, vainita, brocoli, pepinillo) acompañado de pavita adobada y rodajas de camote	ENSALADA DE QUINUA (quinua, averjita, habas, cebolla, tomate, lechuga acompañado de filete de pollo al orégano	ENSALADA DE GARBANZOS CON FILETE DE POLLO AL ORÉGANO (cebolla, tomate en cubitos, aceituna,garbanzos,pepnillo,queso fresco)	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	Refresco y fruta
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
E	Ensalada de brócoli	Ensalada popeye	Ensalada fresca	Choclito en salsa de Ocopa	Ensalada primavera
OP1	Cerdito al horno + camote y arroz	Cau cau de mondongo + arroz	Filete de pollo parrillero + tallarines en salsa al pesto	Pollo honey mustard + dedos de camote+arroz	Fish finger + guiso de arveja partida y arroz
OP2	Pavita con verduras chinas + camote sancochado y arroz	Milanesa de pollo + guiso de lentejas y arroz	Saltadito de pollo + guiso de garbanzos y arroz	Estofado de res + papa sancochada y arroz	Res a la campesina y arroz
OP3	ENSALADA BLANCA CON CERDITO AL HORNO (papa, jamón, zanahoria, arveja, perejil)	ENSALADA HAWAIANA (lechuga americana, piña, durazno, granola) acompañada de filete de pollo a la plancha	ENSALADA RUSA CON POLLO PARRILLERO (beterraga, zanahoria, papa sancochada)	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 31	SETIEMBRE			
E	Ensalada fresca				
OP1	Aji de pollo				
OP2	Arroz con chanco				
OP3	ENSALADA DE ATÚN (tomate, lechuga, cebolla, crutones, acetuina, atún, choclo)				
R/P	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