Naranjito Food

Especialistas en alimentación saludable

COMEDOR Saludable

Nutricionista

Lic. Sandra Sotelo L.
NUTRICIONISTA
C.N.P 2934

C.N.P 2934

PROGRAMACIÓN DE MENÚ COLEGIOS-NOVIEMBRE 2026

	LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
E	Ensalada griega	Papa a la huancaina	Ensalada de fideos tornillo	Wantan con tamarindo	Ensalada de palta
OP1	Pollo adobado + guiso de arverja partida + arroz	Cerdito al horno + camote sancohado y arroz	Pechuga parrillera + papas sancochada y arroz	Tipakay + arroz chaufa con verduras	Escabeche de pescado + camote sancochada y arroz
OP2	Tallarines a la bolognesa	Asado de pollo + yuca sancochada y arroz	Hìgado a la chorrillana + locrito de zapallo y arroz	Seco de res + yuca sancochada y arroz	Olluquito de res + arroz
OP3	ENSALADA TROPICAL (mango, piña, queso y aceituna) acompañado de pollo deshilachado	ENSALADA BLANCA (papa, jamón, zanahoria, arverja, perejil, mayonesa de la casa acompañado de cerdito al horno)	ENSALADA DEL HUERTO (zanahoria, vainita, brócoli, pepinillo, huevo) acompañado de pollo en trozos y rodajas de papa	ENSALADA DE QUINUA (quinua, arverjita, habas, cebolla, tomate, lechuga, acompañado de Pollo al Orégano).	ENSALADA DE COL MORADA (acompañada de zanahoria,tomate,palta,pepinillo en bastones y filete de pescado a la plancha)
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
E	Ensalada estilo cesar´s	Ocopa	Ensalada arco iris	Ensalada cocida	Bolicausa con salsa de ají amarillo (sin picar)
OP1	Lomito al jugo + guiso de quinua y arroz	Deditos de pollo + papitas al perejil	Pollo tipo brasa con papitas al orégano	Chuleta al jugo + verduras salteadas y arroz	Filete de pescado + verduras salteadas y arroz
OP2	Ají de pollo con papa y arroz	Picante de res + arroz	Arroz con carne	Pollo pachamanquero + camote y arroz	Guiso de res + guiso de trigo y arroz
OP3	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.	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 RUSA (papa, beterraga, zanahoria, arverja, perejil, mayonesa de la casa acompañado de filete de pescado a la plancha)
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
E	Ensalada primavera	Ensalada de brócoli	Ensalada verde	Ensalada waldorf	Yuquita con salsa tártara
OP1	Pollo a la olla + guiso pallares y arroz	Lomo saltado + papas fritas y arroz	Pollo tipo pollada + papa sancochada y arroz	Chaufita de cerdo	Pescado apanado + mix verduras cocidas y arroz
OP2	Chuleta a la BBQ + arroz a la jardinera	Ceviche de pollo + yuca sancochada y arroz	Croquetas de atùn + guiso de lentejas y arroz	Pollo al pimiento + papa sancochada y arroz	Pollo a la pizzaiola + papas doradas y arroz
OP3	ENSALADA EMILIA (manzana, papa, piña, apio, pecana, pasas) acompañado de Pollo a la olla	ENSALADA GRECA (pollo deshilachado, huevo duro, queso, lechuga, espinaca, albahaca, aceitunas, tomate y crutones).	ENSALADA DE ATÚN (tomate, lechuga, cebolla, crutones, acetiuna, atún, choclo)	TORTILLA DE POLLO (acompañado de choclo, verduras y rodajas de papa amarilla).	ENSALADA ANDINA CON PESCADO (habas, queso, papa amarilla, huevo sancochado, y choclo)
R/P	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta	Refresco y fruta
	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
E	Solterito	Salpicón de verduras	Papa a la huancaína	Ensalada mixta	Ensalada verde
OP1	Res a la campesina + guiso de frijol y arroz	Pollo a la naranja + camotito sancochado y arroz	Arroz con pollo	Filete parrillero + tallarines verdes	Pollo pachamanquero + camote sancochado y arroz
OP2	Tallarin saltado criollo de pollo	Hamburguesa casera + puré de papa y arroz	Mondonguito a la italiana + papas fritas y arroz	Chuleta adobada + arverjita partida y arroz	Pescadito crispy + choclo sancochado y arroz
OP3	ENSALADA GRECA (pollo deshilachado, huevo duro, queso, lechuga, espinaca, albahaca, aceitunas, tomate y crutones)	ENSALADA RUSA acompañada de Hamburguesa Casera	ENSALADA EMILIA (Pechuga de pollo deshilachado, papa, lechuga, espinaca, manzana, pasas, pecanas y apio).	ENSALADA HAWAIANA (lechuga americana, piña, durazno, granola) acompañada de filete de pollo a la plancha	ENSALADA DE FIDEOS CON ATÙN (zanahoria, pimiento, 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 30
E	Ensalada popeye
OP1	Asado de res + camote sancochado y arroz
OP2	Pollo al horno + lentejitas baby y arroz
OP3	ENSALADA DE LENTEJITAS CON VERDURAS (lentejas, tomate picadito, pepinillo,choclito,perejil) acompañado de Pollo al horno).
R/P	Refresco y fruta

COSTO PRIMARIA: S/.15.00
(De 1er a 5to prim)

COSTO SECUNDARIA: S/.16.00
(De 6to a 5to sec)

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

PEDIDOS: 921955163

Naranjito Food

Composición nutricional promedio por ración

	PRIMARIA	SECUNDARIA
kcal promedio (kcal)	585.0	687.0
%Proteina	20.0	20.0
%grasa	25.0	25.0
%carbohidratos	55.0	55.0