

# MENÚ MES DE MAYO 2018

| TIPO          |   | MIÉRCOLES 2   | JUEVES 3   | VIERNES 4  |  |
|---------------|---|---|--|--|--|
| CLASICO       |   | Caldo blanco  | Torrejitas de verduras/ensalada  | Chupe de viernes<br>Chicharrón de calamar/arroz/ensalada                       |  |
|               |   | Tallarines rojos<br>Compota de manzana<br>Infusión de hierba buena  | Seco de res<br>Gelatina<br>Agua de cacao   | Fruta<br>Chicha morada   |  |
| HIPERPROTEICO |   | <b>Dados de queso</b>   | <b>Vaso de yogurt</b>  | <b>Canapés de atún</b>   |  |
| DIETA         |   | Choclo sancochado/queso<br>Arroz blanco/filete de res<br>Ensalada Fresca<br>Fruta<br>Infusión de hierba buena | Ensalada de verduras<br>Pechuga a la plancha<br>Papas sancochadas<br>Gelatina<br>Agua de cacao | Ensalada de atún<br>Arroz blanco<br>Pescado al vapor<br>Fruta<br>Chicha morada |  |
|               |   |   |  |  |  |
|               | <b>LUNES 7</b>  | <b>MARTES 8</b>   | <b>MIÉRCOLES 9</b>   | <b>VIERNES 11</b>  |  |
| CLASICO       | Camote arrebozado/ensalada<br>Lentejas/arroz blanco           | Ensalada de palta<br>Atomatada  | Sopa a la minuta<br>Cubierta de coliflor   | Ensalada capresse<br>Tallarines a la huancaína<br>Tarta de galleta             | Ensalada rusa<br>Pollo broster<br>Compota de fruta<br>Agua de maracuyá                                       |
|               | Fruta<br>Infusión de anís                                     | Gelatina<br>Agua de piña  | Helado<br>Infusión de cedrón   | Chicha morada  |  |
| HIPERPROTEICO | <b>Huevo frito</b>  | <b>Vaso de yogurt</b>   | <b>Homelet de espinaca</b>   | <b>Queso rallado</b>   | <b>Huevo de codorniz</b>   |
| DIETA         | Ensalada de choclo<br>Pollo a la plancha<br>Papas sancochadas | Ensalada de palta<br>Filete de res<br>Arroz blanco  | Ensalada de Brócoli camote sancochado<br>Sudado de res   | Ensalada cipreses<br>Rodajas de yuca<br>Pollo sancochado                       | Ensalada rusa sin mayonesa<br>Pollo a la plancha<br>papas gratinadas<br>Compota de fruta<br>Agua de maracuyá |
|               | Fruta<br>Infusión de anís                                     | Gelatina<br>Agua de piña  | Fruta<br>Infusión de cedrón  | Yogurt<br>Chicha morada  |  |

SEMANA DE VACACIONES

|                      | <b>LUNES 21</b>  | <b>MARTES 22</b>   | <b>MIÉRCOLES 23</b>  | <b>JUEVES 24</b>  | <b>VIERNES 25</b>  |
|----------------------|--|--|--|---|--|
| <b>CLASICO</b>       | Cazuela de pollo<br>Frijoleada/arroz<br>blanco/zarza<br>Mazamorra morada<br>Infusión de anís | Papa rellena/ensalada<br>Pollo a la naranja<br>Gelatina<br>Agua de carambola                 | Sopa de casa<br>Tallarines verdes /hígado apanado<br>Pionono<br>Infusión de hierba luisa     | Ensalada fresca<br>Chuleta de cerdo/papas<br>Mazamorra de piña<br>Agua de cacao                       | Torrejitas de espinaca /ensalada<br>Matasquita/arroz blanco<br>Fruta<br>Infusión de menta        |
| <b>HIPERPROTEICO</b> | Rollito de jamón   | Huevo duro   | Hojarasca  | Vaso de yogurt  | Torreja adicional  |
| <b>DIETA</b>         | Ensalada de pepinillo<br>Churrasco<br>Arroz blanco<br>Fruta<br>Infusión de anís              | Ensalada de palta<br>Pollo a la naranja<br>Papas gratinadas<br>Gelatina<br>Agua de carambola | Ensalada de huevo<br>Pollo a la plancha<br>Arroz blanco<br>Fruta<br>Infusión de hierba luisa | Ensalada fresca<br>Chuleta de cerdo plancha<br>Cholo sancochado<br>Mazamorra de piña<br>Agua de cacao | Ensalada de espinaca<br>Filete de res a la plancha<br>Arroz blanco<br>Fruta<br>Infusión de menta |

|                      | <b>LUNES 28</b>   | <b>MARTES 29</b>  | <b>MIÉRCOLES 30</b>   | <b>JUEVES 31</b>   |
|----------------------|---|---|---|--|
| <b>CLASICO</b>       | Caldo blanco<br>Revuelto de verduras<br>Ensalada de fruta<br>Infusión de cedrón -                     | Tequeños de queso<br>Pollo tamarindo<br>Torta de plátano<br>Agua de manzana                   | Enrollado de jamón<br>Hiro de zapallo<br>Gelatina<br>Infusión de anís                   | Salpicón de carne<br>Tallarines al Alfredo<br>Helado<br>Agua de carambola                        |
| <b>HIPERPROTEICO</b> | Vaso de yogurt  | Tequeños adicional  | Enrollado adicional   | Queso adicional  |
| <b>DIETA</b>         | Ensalada de pallar<br>Choclo desgranado<br>Pollo al cillao<br>Ensalada de fruta/yogur<br>Agua de anís | Ensalada mediterránea<br>Pollo tamarindo<br>Arroz blanco<br>Vaso de yogurt<br>Agua de manzana | Ensalada de jamón<br>Filete de res<br>Papas sancochadas<br>Gelatina<br>Infusión de anís | Ensalada fresca<br>Pollo al vapor<br>Camote sancochado<br>Ensalada de fruta<br>Agua de carambola |

**Milagros Marilyn Calizaya Tacuri**  
**Nutricionista**  
**Colegiatura 3495**  
**DNI 41605603**