

**COMER BIEN
TAMBIÉN ES CUIDARTE.
¡DISFRUTA CADA BOCADO!**

UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA LIMA SUR

Comedor Universitario

Programación de Menús

Del 5 al 9 de octubre

**Aliméntate bien
para aprender mejor**

**Comida
saludable,
estudiantes
más fuertes**

DESCRIPCIÓN	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
DESAYUNO Energía para un gran inicio 	NO HAY ATENCIÓN POR ELECCIONES 	PONCHE DE MAÍZ CON LECHE PAN CON ATÚN PAN CON MERMELADA FRUTA 570 kcal 28 g proteínas	PONCHE DE HABAS CON LECHE PAN CON QUESO EDAM PAN CON MANJAR FRUTA 579 kcal 27 g proteínas	FERIADO 	MACA CON LECHE PAN CON HUEVO DURO PAN CON PALTA FRUTA 586 kcal 27 g proteínas
ALMUERZO Alimentos variados para tu salud 	NO HAY ATENCIÓN POR ELECCIONES 	CAZUELA DE VERDURAS QUINUA A LA JARDINERA HUEVO-SARSA CRIOLLA ARROZ FRUTA CHICHA MORADA 1125 kcal 28 g proteínas	SOPA DE CASA PESCADO A LA CHORRILLANA CAMOTE ARROZ FRUTA REFRESCO DE COCONA 1112 kcal 40 g proteínas	FERIADO 	PAPA CON ENSALADA CROCANTE CARAPULCRA DE CERDO ARROZ SARSA DE CAIGUA FRUTA AGUA DE ANÍS 1135 kcal 35 g proteínas
CENA  Una cena ligera y nutritiva	NO HAY ATENCIÓN POR ELECCIONES 	PASTEL DE TALLARÍN ESTILO AREQUIPA + HUEVO FRITO PAPA DORADA POSTRE INFUSIÓN 1000 kcal 30 g proteínas	PESCADO AL SILLAO CAMOTE ARROZ POSTRE INFUSIÓN 965 kcal 40 g proteínas	FERIADO 	CHICHARRÓN YUCA DORADA SARSA DE HIERBA BUENA ARROZ POSTRE INFUSIÓN 998 kcal 35 g proteínas

Evita el desperdicio de alimentos
Cuando tiramos comida, también perdemos nutrientes.



Cada alimento cuenta

- ✓ Aprovecha lo que te sirven.
- ✓ Valora el trabajo del equipo.
- ✓ Cada alimento cuenta.
- ✓ Cuidemos nuestro comedor.

Cuida el consumo de agua
El agua también es un recurso valioso.



- ✓ Usa solo la cantidad necesaria.
- ✓ Cierra bien los caños.
- ✓ Evita desperdicios.
- ✓ Cuidemos juntos nuestro comedor y el medio ambiente.

Sirve solo lo que vas a consumir.

¡Por un campus más saludable y sostenible!



UNIVERSIDAD NACIONAL
TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

Firmado digitalmente por:
BALSECA SANCHEZ Filomena
FAU 20502245032 hard
Motivo: Doy Vº Bº

Fecha: 02/10/2026 09:05:38-0500

Milagritos Díaz Cáceres
Nutricionista Comedor Universitario
CNP 1235