



UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

PROGRAMACIÓN DE MENÚS DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE - COMEDOR UNIVERSITARIO

DESCRIPCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	PONCHE DE HABAS CON LECHE PAN CON SALCHICHA DE HUACHO PAN CON MERMELADA 490 KCAL 27 GR, PROTEÍNAS	CAÑIHUA CON LECHE PAN CON ATÚN PAN CON MANJAR 490 KCAL 28 GR PROTEÍNAS	KIWICHA CON LECHE PAN CON QUESO PAN CON MERMELADA 445 KCAL 28 GR PROTEÍNAS	MACA CON LECHE PAN CON JAMÓN PAN CON ACEITUNA 470 KCAL 27 GR PROTEÍNAS	AVENA CHOCOLATADA PAN CON QUESO PAN CON MANTEQUILLA 450 KCAL 28 GR PROTEÍNAS
ALMUERZO	SOPA DE CASA LENTEJITAS CON CHORIZO HUEVO SANCOCHADO + SARSA CRIOLLA ARROZ REFRESCO POSTRE 1035 KCAL 34 GR PROTEÍNAS	ENSALADA DE VERDURAS COCIDAS POLLO AL DURAZNO PAPA DORADA ARROZ REFRESCO POSTRE 1320 KCAL 37 GR PROTEÍNAS	ENSALADA ANDINA DE MOTE PUCA PICANTE SARSA DE CAIGUA ARROZ REFRESCO POSTRE 1045 KCAL 37 GR PROTEÍNAS	ENSALADA CROCANTE TILAPIA CON SALTADO DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA ARROZ REFRESCO POSTRE 1065 KCAL 26 G PROTEÍNAS	SOPA DE SEMOLA TRIGO GUISADITO CON QUESO HUEVO SANCOCHADO NABO ENCURTIDO + ARROZ REFRESCO POSTRE 1022 KCAL 29 GR PROTEÍNAS
CENA	QUINUA GUISADA HUEVO SANCOCHADO + CHALAQUITA ARROZ POSTRE INFUSIÓN 890 KCAL 23 GR PROTEÍNAS	POLLO A LA COCA COLA PURÉ DE PAPA ENSALADA FRESCA ARROZ POSTRE BEBIDA 1010 KCAL 334GR, PROTEÍNAS	CHICHARRÓN DE CERDO YUCA DORADA + SARSA DE HIERBA BUENA ARROZ POSTRE INFUSIÓN 1000 KCAL 25 GR, PROTEÍNAS	ESCABECHE DE PESCADO CAMOTE ARROZ POSTRE INFUSIÓN 925 KCAL 32 GR PROTEÍNAS	LOCRO DE ZAPALLO HUEVO FRITO ENSALADA COCIDA POSTRE REFRESCO 900 KCAL 26 GR, PROTEÍNAS



Firmado digitalmente por:
BALSECA SANCHEZ Filomena
FAU 20502245032 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 30/10/2026 15:47:29-0500

Lic. ND. Milagritos Díaz Cáceres
Nutricionista Comedor Universitario
CNP. 1235