UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA LIMA SUR

PROGRAMACIÓN DE MENÚS DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE - COMEDOR UNIVERSITARIO

DESCRIPCIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	PONCHE DE HABAS PAN CON QUESO PAN CON MANTEQUILLA **480 KCAL** **27 GR PROTEÍNAS**	QUINUA CON LECHE PAN CON JAMÓN PAN CON MERMELADA **445 KCAL** **26 GR PROTEÍNAS**	PONCHE DE MAÍZ CON LECHE PAN CON HUEVO PICADO PAN CON MANJAR **485 KCAL** **28 GR PROTEÍNAS**	MACA CON LECHE PAN CON ATÚN PAN CON ACEITUNA **470 KCAL** **27 GR PROTEÍNAS**	AVENA CHOCOLATADA PAN CON REVUELTO DE JAMÓN PAN CON MANTEQUILLA **450 KCAL** **28 GR PROTEÍNAS**
ALMUERZO	CHUPE DE QUINUA LENTEJITAS GUISADAS PESCADO ESCABECHADO ARROZ REFRESCO POSTRE **1185 KCAL** **46 GR PROTEÍNAS**	SOPA ANDINA DE TRIGO ARROZ CHAUFA CHICHARRÓN DE PESCADO NABO ENCURTIDO REFRESCO POSTRE **1200 KCAL** **46 GR PROTEÍNAS**	MOTE CON QUESO CARAPULCRA CHINCHANA SOPA SECA + SARSA CRIOLLA REFRESCO POSTRE **1155 KCAL** **38 GR PROTEÍNAS**	SOPA DE SÉMOLA POLLO A LA CERVEZA YUCA ARROZ REFRESCO POSTRE **1065 KCAL** **35 G PROTEÍNAS**	PAPA A LA HUANCAYNA TALLARINES EN SALSA DE TOMATE CON POLLO REFRESCO POSTRE **1065 KCAL** **36 GR PROTEÍNAS**
CENA	ARROZ CHAUFA DE TILAPIA CHALAQUITA POSTRE INFUSIÓN **990 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	PESCADO A LA CHORRILLANA CAMOTE ARROZ POSTRE INFUSIÓN **990 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	POLLO AL DURAZNO PURÉ DE PAPA ARROZ POSTRE INFUSION **960 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	ARROZ CON POLLO SARSA DE CAIGUA POSTRE INFUSION **980 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	TALLARÍN SALTADO CON POLLO POSTRE INFUSION **980 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**

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

Firmado digitalmente por:
BALSECA SANCHEZ Filomena
FAU 20502245032 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 20/11/2026 16:41:13-0500