UNTELS

UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

PROGRAMACIÓN DE MENÚS DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 04 DE DICIEMBRE - COMEDOR UNIVERSITARIO

DESCRIPCIÓN	30 Noviembre	1 Diciembre	2 Diciembre	3 Diciembre	4 Diciembre
DESAYUNO 	PONCHE DE HABAS PAN CON QUESO PAN CON MANTEQUILLA	QUINUA CON LECHE PAN CON JAMÓN PAN CON MERMELADA	CAÑIHUA CON LECHE PAN CON SALCHICHA DE HUACHO PAN CON MANJAR	KIWICHA CON LECHE PAN CON ATÚN PAN CON ACEITUNA	AVENA CHOCOLATADA PAN CON HUEVOS REVUELTOS PAN CON MANTEQUILLA
	480 KCAL **27 GR PROTEÍNAS**	**445 KCAL** **26 GR PROTEÍNAS**	**495 KCAL** **28 GR PROTEÍNAS**	**470 KCAL** **27 GR PROTEÍNAS**	**450 KCAL** **28 GR PROTEÍNAS**
ALMUERZO 	CALDILLO DE HUEVOS PALLARES GUISADOS + NABO ENCURTIDO PESCADO ACEVICHADO ARROZ REFRESCO POSTRE	PAPA EN SARSA DE ATÚN ARROZ CHAUFA CON CHICHARRÓN DE PESCADO REFRESCO POSTRE	CREMA DE ZAPALLO ARROZ AL HUACATAY CON POLLO ENSALADA FRESCA REFRESCO POSTRE	YUCA EN SALSA DE PIMIENTOS TALLARINES AL PESTO C/VAINITAS Y POLLO FRITO REFRESCO POSTRE	OCOPA ARROZ CON CERDO SARSA CRIOLLA REFRESCO POSTRE
	1185 KCAL **46 GR PROTEÍNAS**	**1200 KCAL** **46 GR PROTEÍNAS**	**1155 KCAL** **38 GR PROTEÍNAS**	**1065 KCAL** **36 GR PROTEÍNAS**	**1065 KCAL** **35 G PROTEÍNAS**
CENA 	ARROZ CHAUFA DE TILAPIA NABO ENCURTIDO POSTRE INFUSIÓN	PESCADO FRITO SALTADO DE VAINITAS Y PAPAS FRITAS ARROZ POSTRE INFUSIÓN	POLLO AL HORNO + CHALAQUITA LOCRO DE ZAPALLO ARROZ POSTRE INFUSION	ARROZ CON POLLO ENSALADA FRESCA ARROZ POSTRE INFUSION	ADOBO DE CERDO YUCA ARROZ POSTRE INFUSION
	990 KCAL **36 GR, PROTEÍNAS**	**990 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	**960 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	**980 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**	**980 KCAL** **36 GR, PROTEÍNAS**

NOTA: La programación de menú está sujeta a modificación

Villa El Salvador 27 de noviembre del 2026

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

Firmado digitalmente por:
BALSECA SANCHEZ Filomena
FAU 20502245032 hard
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 27/11/2026 11:51:11-0500