

COLEGIO REGINA PACIS - MES DE SETIEMBRE

1era Semana				
NORMAL	MARTES 31/08			DIETA
ENSALADA DE FIDEOS LENTEJAS CON ENSALADA MILANESA DE POLLO ARROZ MAZAMORRA DE NARANJA REFRESCO DE LIMONADA	PRIMARIA		SECUNDARIA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA PAPA SANCOCHADA REFRESCO (bajo en azúcar)
	1º, 2º, 3º	4º, 5º, 6º	1º a 5º	
	1	1	1	
	1/2 taza	1 taza	1 1/2 taza	
80 gr	100 gr	120 gr		
1/2 taza	1 taza	1 taza		
CALORIAS	529 Kcal	650 kcal	750 kcal	
PROTEINAS	19 gr	21 gr	27 gr	
NORMAL	MIERCOLES 01/09			DIETA
WANTAN C/SALSA TAMARINDO ARROZ CHAUFA DE CARNE FRESAS CON YOGURT REFRESCO DE MARACUYA	PRIMARIA		SECUNDARIA	PESCADO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS REFRESCO (bajo en azúcar)
	1º, 2º, 3º	4º, 5º, 6º	1º a 5º	
	80 gr	100 gr	120 gr	
CALORIAS	615 kcal	700 kcal	840 kcal	
PROTEINAS	27 gr	34 gr	41 gr	
NORMAL	JUEVES 02/09			DIETA
SALAD BAR CARAPULCRA CON POLLO ARROZ FRUTA DE LA ESTACION REFRESCO DE INFUSION	PRIMARIA		SECUNDARIA	BISTECK A LA PLANCHA ENSALADA DE PALTA REFRESCO (bajo en azúcar)
	1º, 2º, 3º	4º, 5º, 6º	1º a 5º	
	1	1	1	
	80 gr	100 gr	120 gr	
1/2 taza	1 taza	1 taza		
CALORIAS	606 kcal	712 kcal	814 kcal	
PROTEINAS	24 gr	29 gr	34 gr	
NORMAL	VIERNES 03/09			DIETA
ENSALADA CESAR LAZAGÑA DE CARNE ALFAJOR REFR. DE CHICHA MORADA	PRIMARIA		SECUNDARIA	POLLO A LA PLANCHA ENSALADA FRESCA HUEVO DURO REFRESCO (bajo en azúcar)
	1º, 2º, 3º	4º, 5º, 6º	1º a 5º	
	1/2 porción	1 porción	1 porción	
	80 gr	100 gr	120 gr	
1 und	1 und	1 und		
CALORIAS	605 kcal	700 kcal	820 kcal	
PROTEINAS	22 gr	28 gr	32 gr	
2 da. Semana				
NORMAL	LUNES 06/09			DIETA
PAPA A LA HUANCAINA ARROZ CON POLLO ENSALADA FRESCA FRUTA DE LA ESTACION REFRESCO DE TE C/LIMON	PRIMARIA		SECUNDARIA	BISTECK A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA QUESO FRESCO REFRESCO (bajo en azúcar)
	1º, 2º, 3º	4º, 5º, 6º	1º a 5º	
	80 gr	100 gr	120 gr	
	1 und	1 und	1 und	
1 und	1 und	1 und		
CALORIAS	615 kcal	700 kcal	840 kcal	
PROTEINAS	27 gr	34 gr	41 gr	

NORMAL	MARTES 07/09			DIETA
ENSALADA PRIMAVERAL PESCADO CROCANTE ARVERJITA PARTIDA ARROZ GELATINA REFRESCO DE LIMONADA	PRIMARIA		SECUNDARIA	POLLO A LA PLANCHA ENSALADA POPEYE REFRESCO (bajo en azúcar)
	1°,2°, 3°	4°, 5°, 6°	1° a 5°	
	80 gr 1/2 taza	100 gr 1/2 taza	120 gr 1 taza	
CALORIAS PROTEINAS	670 kcal 24 gr	710 kcal 27 gr	806 kcal 33 gr	
NORMAL	MIERCOLES 08/09			DIETA
SALPICON DE ATUN LOMO A LA CACEROLA ARROZ. FLAN DE VAINILLA REFRESCO DE NARANJA	PRIMARIA		SECUNDARIA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA C/ CHOCLO REFRESCO (bajo en azúcar)
	1°,2°, 3°	4°, 5°, 6°	1° a 5°	
	80 gr 1/2 taza 1 und	100 gr 1/2 taza 1 und	120 gr 1 taza 1 und	
CALORIAS PROTEINAS	630 kcal 22 gr	740 kcal 27 gr	820 kcal 31 gr	
NORMAL	JUEVES 09/09			DIETA
JAMON ENROLLADO AJI DE GALLINA C/ PAPA ARROZ 1/2 HUEVO DURO QUEQUE REFRESCO DE HIERBA LUISA	PRIMARIA		SECUNDARIA	BISTECK A LA PLANCHA ENSALADA DE PALTA REFRESCO (bajo en azúcar)
	1°,2°, 3°	4°, 5°, 6°	1° a 5°	
	80 gr 1/2 taza 1 und	100 gr 1 taza 1 und	120 gr 1 taza 1 und	
CALORIAS PROTEINAS	600 kcal 23 gr	710 kcal 29 gr	810 kcal 34 gr	
NORMAL	VIERNES 10/09			DIETA
ENSALAD DE PALTA LOMO SALTADO ARROZ MAZAMORRA MORADA REFR. DE CHICHA MORADA	PRIMARIA		SECUNDARIA	POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE VERDURAS COCIDAS CON HUEVO DURO REFRESCO (bajo en azúcar)
	1°,2°, 3°	4°, 5°, 6°	1° a 5°	
	1 porción 80 gr 1/2 taza	1 porción 100 gr 1 taza	1 porción 120 gr 1 taza	
CALORIAS PROTEINAS	670 kcal 24 gr	711 kcal 27 gr	816 kcal 33 gr	