CRONOGRAMA DE ALMUERZOS

Noviembre

Lunes 02	Martes 03	Miercoles 04	Jueves 05	VIERNES
FERIADO	FERIADO	• Opc 1. Cau - Cau de pollo •Ensalada •Carlota de Chocolate •Emoliente	• Opc 1. Locrito de zapallo con bistec •Ensalada • Mazamorra morada •Muña	• Opc1. Tallarines verdes con res anticuchero •Ensalada •Mazamorra de Piña •Manzana
Lunes 09	**Martes 10**	**Miercoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
•Opc 1. Tallarines rojos con res •Ensalada • Gelatina • Manzanilla	•Opc 1. Saltado de Olluco con res •Ensalada •keke de Chocolate •Muña	•Opc 1. Pollo a la BB.QQ • Ensalada •Arroz Zambito •Chicha morada	•Opc 1. lentejita Guisada con Pollo al horno •Ensalada Mazamorra Morada •Hierba buena	FERIADO
Lunes 16	**Martes 17**	**Miercoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
•Opc 1. Arroz con pollo •Ensalada •Compota de Fruta •Macacuya	•Opc 1. Tarwi con Guiso de res •Ensalada Mousse de Fresa •Anis	•Opc 1. Ensalada de fideos con pollo tipo a la brasa •Ensalada •Gelatina •Emoliente	•Opc 1. Puré de papa con res asada •Ensalada •Mazamorra Morada •Manzanilla	•Opc 1. Lomo salteado con Vegetales •Ensalada • Pudin de Chocolate •Manzana
Lunes 24	**Martes 24**	**Miercoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
•Opc1.Matasquita de res •Ensalada •Cheesecake de Maracuya •Toronjil	•Opc 1. Legumbres salteados con milanesa de pollo •Ensalada •dulce de Piña •Flor de jaimaca	•Opc 1. Tallarines a la bolonesa •Ensalada •Gelatina de fresa •Hierba buena	•Opc 1. Capchi de olluco con chuleta de res • Ensalada •Dulce de durazno •Muña	•Opc 1. Pollo broster con ensalada rusa •Ensalada • Fruta de Estacion • Chicha morada
Lunes 30				
•Opc 1. Pure de Zapallo con Pollo Dorado •Ensalada •Gelatina de fresa •Muña				

- **Los Pagos por el servicios de alimentacion deben de ser por ADELANTADO.**
- **En el caso de inasistencia del estudiante, el padre de familia podra solicitar la suspencio del servicio de almuerzo mediante un mensaje de whatsApp hast l as 9:30 AM.**
- **La seleccion del menu debe enviarse hasta las 9:30 AM.**
- **El plato a servir siempre llevara ensalda cocida cualquier sea la opcion.**
- **Para los grados de, Inicial y primaria baja las Carnes siempre iran trozadas o cortadas..**
- **El padre de familia debe avisar al alumno de la reserva del Almuerzo o Lonchera.**

COMPOSICION NUTRICIONAL PROMEDIO POR RACION

TABLA DE DOSIFICACION DEL ALMUERZO

ALIMENTO	CANTIDAD
ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL	80 - 120 gr.
CARBOHIDRATOS	120 - 140 gr.
FRUTAS Y VERDURAS	90 - 120 gr.
MENESTRAS	30 - 40 gr.
GRASA VEGETAL	5 - 10 gr.

APORTE NUTRICIONAL DEL ALMUERZO

MACRONUTRIENTES	% NUTRICIONAL
PROTEINA	10 - 15 %
CARBOHIDRATOS	50 - 60 %
GRASA	20 - 25 %
MICRONUTRIENTES	
VITAMINAS	80 - 100 %
MINERALES	80 - 100 %

- **Las porciones pueden variar segun requerimiento, Edad, actividad fisica y caracteristicas de cada Estudiante.**
- **Este es un ejemplo referencial de las Proporciones de la distribucion Nutricional**

Lic. Cinthia B. Marca Astete
NUTRICIONISTA
C.N.P. 4439

FIRMA DEL NUTRICIONISTA