

MENÚ UNIVERSITARIO

Semana del 11 al 16 de setiembre



LUNES

Huevo a la florentina
Estofado de pollo
Camote, arroz
Gelatina

MARTES

Ensalada del huerto
Espagueti a lo Alfredo con jamón
Queque

MIÉRCOLES

Ensalada campesina
Hamburguesa al jugo
Puré, arroz
Mazamorra de piña

JUEVES

Ensalada de tomate, zanahoria y pepinillo
Arroz con pollo, salsa criolla
Gelatina

VIERNES

Ensalada fresca
Corazón en salsa de anticucho
Panamitos, arroz
Fruta

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

No le temas a las grasas!

Consume grasas de buena calidad: palta, aceitunas, frutos secos, aceite de oliva, aceites vegetales. La grasa es importante porque facilita la absorción de las vitaminas A, D, E y K, que sólo son solubles en grasas

COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN PUCP

S/. 7.00

El menú incluye refresco

SÁBADO

Chucrut
Adobo de cerdo
Camote, arroz
Carlota rusa