

Septiembre 2019

Menú

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Op1:	Arroz chaufa de carne con plátano al horno <i>Sec. (Kcal 870)</i>	Pescado dorado con yuca frita <i>Sec. (Kcal 725)</i>	Bistec a la plancha con papas al romero <i>Sec. (Kcal 708)</i>	Mollejitas parrilleras con puré <i>Sec. (Kcal 703)</i>	Malaya dorada con camote frito y arroz <i>Sec. (Kcal 770)</i>
Op2:	Chicharrón de pollo con puré y arroz <i>Sec. (Kcal 780)</i>	Pollo a la reina y papas sancochadas <i>Sec. (Kcal 735)</i>	Milanesa de pollo y papas a la mantequilla <i>Sec. (Kcal 732)</i>	Pollo marinado con mostaza y papas salteadas <i>Sec. (Kcal 709)</i>	Alitas <i>barbecue</i> con papas fritas <i>Sec. (Kcal 780)</i>
Op1:	9 Parrillada con hot dog y papas sancochadas <i>Sec. (Kcal 761)</i>	10 Filete de pescado blanco con camote frito <i>Sec. (Kcal 740)</i>	11 Asado de carne con papas sancochadas y arroz <i>Sec. (Kcal 704)</i>	12 Hígado frito con puré de espinaca <i>Sec. (Kcal 710)</i>	13 Pavita a la plancha bañada en sillao con plátano al horno <i>Sec. (Kcal 745)</i>
Op2:	Saltado de pollo con papas doradas <i>Sec. (Kcal 761)</i>	Pollo al maní con papa sancochada <i>Sec. (Kcal 762)</i>	Pollo al <i>grill</i> en salsa curry y papas a las finas hierbas <i>Sec. (Kcal 870)</i>	Pechuga de pollo al romero con papas doradas <i>Sec. (Kcal 851)</i>	Pollo broaster con papas fritas <i>Sec. (Kcal 770)</i>
Op1:	16 Chicharrón de pescado con yuca frita <i>Sec. (Kcal 785)</i>	17 Filete de pescado blanco con patacones <i>Sec. (Kcal 700)</i>	18 Chuleta bañada en salsa agridulce con papa sancochada <i>Sec. (Kcal 761)</i>	19 Lomo saltado <i>Sec. (Kcal 780)</i>	20 Mollejitas salteadas con papas fritas <i>Sec. (Kcal 770)</i>
Op2:	Suprema con champiñones y papas <i>Sec. (Kcal 709)</i>	Pollo enrollado con jamón y queso y puré <i>Sec. (Kcal 735)</i>	<i>Nuggets</i> de pollo con papas al romero <i>Sec. (Kcal 709)</i>	Pollo al horno con papas <i>Sec. (Kcal 780)</i>	Milanesa napolitana con papas fritas <i>Sec. (Kcal 710)</i>
Op1:	23 Bistec a la parrilla con crema de queso <i>Sec. (Kcal 715)</i>	24 Pescado dorado con frejol panamito <i>Sec. (Kcal 705)</i>	25 Arroz chaufa de carne con plátano al horno <i>Sec. (Kcal 870)</i>	26 Filete de pavita al vino con champiñones <i>Sec. (Kcal 704)</i>	27 Hígado frito con puré de espinaca <i>Sec. (Kcal 703)</i>
Op2:	Pollo a la reina y papas sancochadas <i>Sec. (Kcal 636)</i>	Pollo al sillao con verduras chinas y papas <i>Sec. (Kcal 771)</i>	Filete de pollo con crema de champiñones <i>Sec. (Kcal 720)</i>	Pollo asado con papas salteadas <i>Sec. (Kcal 720)</i>	Chicharrón de pollo con puré y arroz <i>Sec. (Kcal 735)</i>
Op1:	30 Pescado frito con tostones y arroz <i>Sec. (Kcal 635)</i>				
Op2:	Pollo al horno con plátano frito <i>Sec. (Kcal 780)</i>				

● Precio: S/ 8.50 - Todos los menús incluyen un vaso de refresco *Naturale* y una fruta de estación.

● Encuentra el menú Trilce del mes en www.trilce.edu.pe

Delicook
— CAFETERÍAS —