

Abril 2019

Menú

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4	5
Op1:	Pescado apanado con yuca y arroz (Kcal 742)	Seco de carne (Kcal 703)	Arroz a la jardinera con bistec a la plancha (Kcal 720)	Cerdo al vino con camotes glaceados (Kcal 708)	Estofado de pavita con frejoles (Kcal 745)
Op2:	Pollo a la plancha con verduras chinas salteadas (Kcal 709)	Locro de zapallo con pollo al horno (Kcal 736)	Estofado de pollo con lentejas (Kcal 787)	Pollo dorado con verduras al vapor (Kcal 780)	Pollo a la norteña con papa sancochada (Kcal 716)
	8	9	10	11	12
Op1:	Hamburguesa de carne con verduras al vapor y arroz (Kcal 761)	Pescado a la chorrillana con papa sancochada (Kcal 704)	Saltado de carne con coliflor (Kcal 780)	Pescado frito con frejol castilla (Kcal 725)	Chuleta de cerdo al horno con arroz y papa sancochada (Kcal 712)
Op2:	Tallarines rojos con pollo (Kcal 735)	Arroz chaufa de pollo (Kcal 870) (Kcal 870)	Pollo al <i>grill</i> con legumbres guisadas y quinua (Kcal 771)	Ají de pollo (Kcal 770)	Milanesa de pollo con papas al orégano (Kcal 781)
	15	16	17	18	19
Op1:	Bistec al jugo con papas doradas y verduras salteadas (Kcal 710)	Filete de pescado con lentejas (Kcal 725)	Arroz tapado y plátano al horno (Kcal 785)	Carapulcra de carne con yuca (Kcal 860)	Ajiaco de olluco con adobo de cerdo (Kcal 870)
Op2:	Pollada con papa sancochada (Kcal 780)	Pollo enrollado con jamón y puré a las finas hierbas (Kcal 735)	Adobo de pollo con papas y verduras saltedadas (Kcal 725)	Pollo dorado con garbanzo guisado (Kcal 792)	Escabeche de pollo (Kcal 790)
	22	23	24	25	26
Op1:	Estofado de res (Kcal 703)	Saltado de carne con vainitas (Kcal 780)	Guiso de olluquito con res (Kcal 774)	Escabeche de pescado (Kcal 800)	Pavita al sillao con frejoles panamito (Kcal 745)
Op2:	Pechuga de pollo al romero con papitas salteadas (Kcal 770)	Tallarines verdes con milanesa de pollo (Kcal 851)	Pollo al <i>grill</i> en salsa anticuchera con arroz (Kcal 771)	Pollo a la plancha con verduras al vapor (Kcal 695)	Pollo a la pizza con papas, orégano y arroz (Kcal 710)
	29	30			
Op1:	Macarrones en salsa de carne (Kcal 860)	Asado de cerdo con puré de papa (Kcal 740)			
Op2:	Pollo a la olla con puré de papa (Kcal 735)	Pollo dorado con papas a la mantequilla (Kcal 792)			

● 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