

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU ABRIL 2024**

LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
CREMA DE ACELGAS	SOPA DE LETRAS	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE TRIGO	FRIJOLADA
CARNE DE HAMBURGUESAS	FRICASE DE POLLO	PASTA BOLOÑESA	CHULETA DE CERDO	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO
PAPA FRANCESA	CRIOILLITAS	PAN BAGUETTE	PLATANO AL HORNO	AREPA / TAJADA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TORTA DE VERDURA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	POSTRE: GALLETA	PORCION DE FRUTA: PATILLA
Kcal: 926 Gra: 41,2 HC: 101,2 PR: 39,9	Kcal: 1104 Gra: 13,8 HC: 173,4 PR: 32	Kcal: 884 Gra: 14,6 HC: 238,5 PR: 31,4	Kcal: 1137 Gra: 34,6 HC: 164,3 PR: 40,6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1
LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA DE AVENA	CREMA DE ARRACACHA	AJIAQUITO	SOPA CAMPESINA	CONSOME
ARROZ PAISA	CARNE EN BISTEC	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE ASADA	FILETE DE PESCADO APANADO
TAJADA	TORTA DE AHUYAMA	PAPA SALADA	LENTEJAS	PATACON
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: PIÑA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: MARACUYA	JUGO: FRESA
PORCION DE FRUTA: MANZANA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: MASMELO	POSTRE: PAQUETE GALLETAS
Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	Kcal: 621 Gra: 5,7 HC: 118,5,8 PR: 27,5	Kcal: 792,0 Gra: 19,5 HC: 120,6 PR: 38,1	Kcal: 688,0 Gra: 4,1 HC: 120,0 PR: 33,8	Kcal: 577,0 Gra: 17,7 HC: 104,4 PR: 16,9
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CONSOME	SOPA DE PLATANO	SOPA DE COLICERO	FRIJOLADA	SOPA DE CEBADA
LASAÑA MIXTA	POLLO ASADO	ALBONDIGAS	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	ROPA VIEJA
PAN BAGUETTE	TORTA DE PAPA	CRIOILLITAS AL VAPOR	AREPA / TAJADA	PLATANO FRITO
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO
	ENSALADA	ENSALADA		VERDURA CALIENTE
JUGO: FRESA	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA	JUGO: TOMATE DE ARBOL
PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MANGO	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: BARRILETE	POSTRE: PANELITA
Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 942 Gra: 15,7 HC: 156,0 PR: 50,2	Kcal: 645 Gra: 11,2 HC: 113,1 PR: 23,9	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 915,4 Gra: 12,1 HC: 175,7 PR: 29,4
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE ACELGAS	CONSOME	CREMA DE TOMATE	SOPA DE CEBADA	SOPA CAMPESINA
CARNE DE HAMBURGUESAS	FILETE DE PESCADO APANADO	MILANESA DE POLLO	SOBREBARRIGA AL HORNO	MUSLITOS DE POLLO BBQ
PAPA FRANCESA	PATACON	PURE DE CRIOLLA	PAPA CHORREADA	PAPA SALADA
ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ CILANTRO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TORTA DE VERDURA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: FRESA	JUGO: PIÑA	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: PAQUETE GALLETAS	POSTRE: GELATINA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: BANANO
Kcal: 1033 Gra: 41,6 HC: 129,2 PR: 40,9	Kcal: 577,0 Gra: 17,7 HC: 104,4 PR: 16,9	Kcal: 676,3 Gra: 17,4 HC: 114,6 PR: 34,2	Kcal: 989 Gra: 15,7 HC: 138,5,7 PR: 44,0	Kcal: 719 Gra: 7,8 HC:145,4 PR: 24,2
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA			
BEEF STROGANOFF	CARNE ASADA			
PLATANO AL HORNO	LENTEJAS			
ARROZ BLANCO	ARROZ CON PLATANO MADURO			
ENSALADA	ENSALADA			
JUGO: FRESA	JUGO: LIMONADA NATURAL			
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PAPAYA			
Kcal: 1075,0 Gra: 20,8 HC: 188,4 PR: 33,8	Kcal: 997 Gra: 10,2 HC: 170,6 PR: 47,0			

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532