

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU MAYO 2024**

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
			SOPA CAMPESINA	SOPA DE PASTA
			LOMO DE CERDO EN SALSA	POLLO AL HORNO
			TORTA DE AHUYAMA	PAPA SALADA
			ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
			VERDURA CALIENTE	ENSALADA
			JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO
			PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA
			Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38.7
LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	PASTA A LA BOLOÑESA	CARNE ASADA	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	PAN BAGUETTE	LENTEJAS	CASCABELOS DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MORA
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: PAPAIA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34.7
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA
	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA
	YUCA FRITA	CRIOLLITAS AL VAPOR	PATACON	TORTA DE PLATANO
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MANGO
	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: PANELITAS
	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34.5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4	Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
CREMA DE MAZORCA	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	FRIJOLADA	CREMA DE APIO
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE DE HAMBURGUESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	ARROZ CHINO
YUCA AL HORNO	PAPA CHIP	CHIP DE ARRACACHA	AREPA / TAJADA	CASQUITOS DE PAPA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA	JUGO: MORA
POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: GALLETAS HERPO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 636 Gra: 16.5 HC: 109 PR: 15.99
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE PASTA
ARROZ PAISA	SOBREBARRIGA AL HORNO	LASAÑA MIXTA	CARNE EN BISTEC	PECHUGA A LA PLANCHA
TAJADA	PAPA CHORREADA	PAN BAGUETTE	TORTA DE AHUYAMA	PAPA CRIOLLA
	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: LULO	JUGO: FRESA	JUGO: PIÑA	JUGO: MARACUYA
PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	Kcal: 989 Gra: 15,7 HC: 138,5,7 PR: 44,0	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 621 Gra: 5,7 HC: 118,5,8 PR: 27,5	Kcal: 688 Gra: 15,2 HC: 104,8 PR: 35.2