

COLEGIO GLENN DOMAN - MENU MES DE JULIO

LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CUCHUCO DE TRIGO	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE COLI	SOPA DE AVENA	CONSUME
CHULETA DE CERDO	CARNE EN BISTEC	ENSALDADA RUSA	CARNE ASADA	ARROZ CHINO
PAPA CRIOLLA FRITA	TORTA DE AHUYAMA		LENTEJAS	PAPA FRANCESA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON PLATANO MADURO	
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: PIÑA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MORA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: FRESAS	POSTRE: BARRILETE	POSTRE: GELATINA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31	Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29	Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18	Kcal: 1335 Gra: 27 HC: 172 PR: 56	Kcal: 660 Gra: 23 HC: 97 PR: 18.8
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE ACELGAS	SANCOCHITO	CONSUME	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE MAZORCA
PASTA BOLOGNESA	PECHUGA EN SALSA DE CHAMP.	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA	COSTILLITAS DE CERDO BBQ
PAN BAGUETTE	TORTA DE ZANAHORIA	PATACON	YUCA AL VAPOR	DEDITOS DE YUCA
	ARROZ CILANTRO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ PEREJIL	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: MARACUYA	JUGO: T. DE ARBOL	JUGO: LULO
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: BOCADILLO
Kcal: 692 Gra: 11 HC: 131 PR: 19.7	Kcal: 1027 Gra: 28 HC: 126 PR: 64.7	Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11	Kcal: 757 Gra: 13 HC: 100 PR: 24	Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CONSUME	SOPA DE MINISTRONE	SOPA DE PLATANO	SOPA DE CEBADA	FRIJOLADA
LASAÑA MIXTA	ALBONDIGAS	POLLO SUDADO	ROPA VIEJA	CARNE MOLIDA
PAN BAGUETTE	CRIOLLITAS AL VAPOR	TORTA DE PAPA	PLATANO FRITO	AREPA / TAJADA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO
	ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	
JUGO: FEIJOA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANGO	POSTRE: PANELITA	PORCION DE FRUTA: BARRILETE
Kcal: 734 Gra: 15 HC: 116 PR: 34	Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7	Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25	Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7	Kcal: 970 Gra: 55 HC: 74 PR: 42
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
CREMA DE TOMATE	CONSUME	AJIAQUITO		
MILANESA DE POLLO	CARNE DE HAMBURGUESAS	MUSLITOS DE POLLO BBQ		
PURE DE CRIOLLA	PAPA FRANCESA	CHIP DE ARRACACHA		
ARROZ CILANTRO		ARROZ BLANCO		
ENSALADA	TORTA DE VERDURA	ENSALADA		
JUGO: LIMONADA	JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA NATURAL		
POSTRE: GELATINA	PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: BANANO		
Kcal: 613 Gra: 17 HC: 87 PR: 29.9	Kcal: 839 Gra: 39.9 HC: 83.8 PR: 40	Kcal: 847 Gra: 19 HC: 141 PR: 32.8		