

**COLEGIO GLENN DOMAN - MENU SEPTIEMBRE 2019**

LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05
SOPA DE MINESTRONE	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE CEBADA	SOPA DE PLATANO
ALBONDIGAS	TORTA DE ATUN	ROPA VIEJA	POLLO SUDADO
CRIOLLITAS	CHIP DE ARRACACHA	PLATANO FRITO	TORTA DE PAPA
ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO
POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITA	PORCION DE FRUTA: MANGO
Kcal: 465 Gra: 10.4 HC: 81.2 PR: 12.7	Kcal: 807 Gra: 21.4 HC: 120.5 PR: 36.7	Kcal: 1028 Gra: 14 HC: 148 PR: 40.9	Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25.2
LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12
CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE COLI	CREMA DE ARRACACHA	CONSUME
CHULETA DE CERDO	ENSALDADA RUSA	CARNE EN BISTEC	ARROZ CHINO
PAPA CRIOLLA FRITA		TORTA DE AHUYAMA	PAPA FRANCESA
ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: GUAYABA	JUGO: PIÑA	JUGO: MORA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: FRESAS	PORCION DE FRUTA: PIÑA
Kcal: 1103 Gra: 32.9 HC: 157 PR: 40.6	Kcal: 884 Gra: 25.3 HC: 139 PR: 27.1	Kcal: 621 Gra: 5.92 HC: 116.1 PR: 28.8	Kcal: 662 Gra: 42.3 HC: 98.2 PR: 19.3
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19
CREMA DE APIO	CREMA DE MAZORCA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	AJIAQUITO
BEEF STROGANOFF	MILANESA DE POLLO	MUCHACHO	CHULETA EN SALSA DE PIÑA
DEDITOS DE YUCA	TAJADA DE MADURO	PAPA CHALECO	CRIOLLITAS AL VAPOR
ARROZ BLANCO	ARROZ CILANTRO	ARROZ ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: FRESA	JUGO: MANGO
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BARRILETE	PORCION DE FRUTA: MANZANA	POSTRE: BOCADILLO
Kcal: 605Gra: 21.1 HC: 82.3 PR: 23.9	Kcal: 724 Gra: 16.2 HC: 113 PR: 31	Kcal: 1122 Gra: 23.3 HC: 180 PR: 41.3	Kcal: 867 Gra: 47.5 HC: 126.5 PR: 37.6
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26
CREMA DE ACELGAS	SANCOCHITO	CREMA DE TOMATE	SOPA DE VERDURAS
PASTA BOLOGNESA	PECHUGA EN SALSA DE CHAMP.	SOBREBARRIGA AL HORNO	CUBITOS DE CERDO
PAN BAGUETTE	TORTA DE ZANAHORIA	PAPA CHORREADA	YUCA AL VAPOR
	ARROZ CILANTRO	ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LULO	JUGO: T. DE ARBOL
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: BANANO
Kcal: 692 Gra: 11.6 HC: 131 PR: 20	Kcal: 1027 Gra: 28 HC: 126 PR: 64.7	Kcal: 701 Gra: 11.8 HC: 126.7 PR: 37.5	Kcal: 757 Gra: 13 HC: 100 PR: 24

EUGENIA PEÑA VARGAS - NITRICIONISTA - DIETISTA UIS - REG: 03532

<b>VIERNES 06</b>
FRIJOLADA
CARNE MOLIDA
AREPA / TAJADA
ARROZ BLANCO
JUGO: LULO
PORCION DE FRUTA: BARRILETE
<b>Kcal: 1193 Gra: 17 HC: 112 PR: 14</b>
<b>VIERNES 13</b>
SOPA DE AVENA
CARNE ASADA
LENTEJAS
ARROZ CON PLATANO MADURO
ENSALADA
JUGO: LIMONADA
POSTRE: GELATINA
<b>Kcal: 1103 Gra: 9.9 HC: 195.5 PR: 49.4</b>
<b>VIERNES 20</b>
<b>Kcal: Gra: HC: PR:</b>
FRICASE DE POLLO
PLATANO ASADO
ARROZ TIGRE
ENSALADA
JUGO: GUAYABA
PORCION DE FRUTA: MANGO
<b>Kcal: 1140 Gra: 15 HC: 186 PR: 32.1</b>
<b>VIERNES 27</b>
CREMA DE CHANPIÑONES
PESCADO APANADO
PATACON
ARROZ CON VERDURAS
ENSALADA
JUGO: MARACUYA
POSTRE: MASMELOS
<b>Kcal: 515 Gra: 12 HC: 80 PR: 9.0</b>