

COLEGIO GLENN DOMAN

MENU ABRIL 2023

LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
CONSOME	CREMA DE ARRACACHA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE TRIGO
ARROZ CHINO	CARNE EN BISTEC	MILANESA DE POLLO	CARNE ASADA	CHULETA DE CERDO
PAPA CRIOLLA	TORTA DE AHUYAMA	PURE DE PAPA	LENTEJAS	PLATANO AL HORNO
	ARROZ BLANCO	ARROZ CILANTRO	ARROZ CON PLATANO MADURO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MORA	JUGO: PIÑA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA	JUGO: MANGO
PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: BOCADILLO	POSTRE: FRESAS CON CREMA	POSTRE: MASMELO	PORCION DE FRUTA: PATILLA
Kcal: 660 Gra: 23 HC: 97 PR: 18.8	Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29	Kcal: 613 Gra: 17 HC: 87 PR: 29.9	Kcal: 1335 Gra: 27 HC: 172 PR: 56	Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
CONSOME	SOPA DE PLATANO	SOPA DE MINISTRONE	FRIJOLADA	SOPA DE CEBADA
LASAÑA MIXTA	POLLO SUDADO	ALBONDIGAS	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	ROPA VIEJA
PAN BAGUETTE	TORTA DE PAPA	CRIOLLITAS AL VAPOR	AREPA / TAJADA	PLATANO FRITO
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO
	ENSALADA	ENSALADA		VERDURA CALIENTE
JUGO: FEIJOA	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: 734 Gra: 15 HC: 116 PR: 34	Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25	Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7	Kcal: 970 Gra: 55 HC: 74 PR: 42	Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE ACELGAS	CONSOME	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	AJIAQUITO
CARNE DE HAMBURGUESAS	FILETE DE PESCADO APANADO	MILANESA DE POLLO	CARNE ASADA	MUSLITOS DE POLLO BBQ
PAPA FRANCESA	PATACON	PURE DE CRIOLLA	LENTEJAS	CHIP DE ARRACACHA
ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ CILANTRO	ARROZ CON PLATANO MADURO	ARROZ BLANCO
TORTA DE VERDURA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: MARACUYA	JUGO: PIÑA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: GUAYABA
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: GELATINA	POSTRE: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: BANANO
Kcal: 1010 Gra: 41.3 HC: 124 PR: 40.6	Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11	Kcal: 613 Gra: 17 HC: 87 PR: 29.9	Kcal: 1335 Gra: 27 HC: 172 PR: 56	Kcal: 847 Gra: 19 HC: 141 PR: 32.8

EUGENIA PEÑA VARGAS

NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS-REG 03532