

COLEGIO GLENN DOMAN
MENU ABRIL 2026

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 3
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
SOPA DE AVENA	CREMA DE ARRACACHA	AJIAQUITO	SOPA CAMPESINA	CONSOME
ARROZ PAISA	CARNE EN BISTEC	MUSLITOS DE POLLO ASADO	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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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	YUCA FRITA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO
	ENSALADA	ENSALADA		VERDURA CALIENTE
JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA	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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
CREMA DE ACELGAS	CONSOME	SOPA CAMPESINA	SOPA DE CEBADA	CREMA DE TOMATE
CARNE DE HAMBURGUESAS	FILETE DE PESCADO APANADO	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA	SOBREBARRIGA AL HORNO	MILANESA DE POLLO
PAPA FRANCESA	PATACON	PAPA SALADA	YUCA AL VAPOR	PURE DE CRIOLLA
ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CILANTRO
TORTA DE VERDURA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: FRESA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: PIÑA
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: PAQUETE Galletas	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: GELATINA
Kcal: 1033 Gra: 41,6 HC: 129,2 PR: 40,9	Kcal: 577,0 Gra: 17,7 HC: 104,4 PR: 16,9	Kcal: 719 Gra: 7,8 HC: 145,4 PR: 24,2	Kcal: 989 Gra: 15,7 HC: 138,5,7 PR: 44,0	Kcal: 676,3 Gra: 17,4 HC: 114,6 PR: 34,2
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE LETRAS
BEEF STROGANOFF	CARNE ASADA	PASTA BOLOÑESA	CHULETA DE CERDO	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	LENTEJAS	PAN BAGUETTE	YUCA FRITA	CRIOILLITAS
ARROZ BLANCO	ARROZ CON PLATANO MADURO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LULO
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	POSTRE: GALLETA	POSTRE: PANELITA DE LECHE
Kcal: 1075,0 Gra: 20,8 HC: 188,4 PR: 33,8	Kcal: 997 Gra: 10,2 HC: 170,6 PR: 47,0	Kcal: 884 Gra: 14,6 HC: 238,5 PR: 31,4	Kcal: 1137 Gra: 34,6 HC: 164,3 PR: 40,6	Kcal: 1104 Gra: 13,8 HC: 173,4 PR: 32

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532