

COLEGIO GLENN DOMAN
MENU FEBRERO 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
CONSOME	FRIJOLADA	AJIAQUITO	CREMA DE TOMATE	CREMA DE ESPINACAS
LASAÑA MIXTA	CARNE MOLIDA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	SOBREBARRIGA AL HORNO	FRICASE DE POLLO
PAN BAGUETTE	AREPA / TAJADA	CHIP DE ARRACACHA	PAPA CHORREADA	CASCABELES DE PLATANO
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
		ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: PIÑA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 628 Gra: 17.8 HC: 79.53 PR: 34.04	Kcal: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7	Kcal: 828 Gra: 19.9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 701 Gra: 11.8 HC: 126.7 PR: 37.5	Kcal: 1130 Gra: 31.22 HC: 139.7 PR: 35.1
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE PASTA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE AVENA
BEEF STROGANOFF	PECHUGA EN SALSA	ALBONDIGAS	CARNE ASADA	ARROZ PAISA
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	CRIOLLITAS AL VAPOR	LENTEJAS	TAJADA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MORA
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MELON
Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 547 Gra: 7.15 HC: 54.6 PR: 32.8	Kcal: 658 Gra: 16.3 HC: 112.9 PR: 17.4	Kcal: 963 Gra: 44 HC: 187.5 PR: 36.4	Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SANCOCHITO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO	CREMA DE ACELGA	CONSOME
LOMO DE CERDO EN SALSA DE	POLLO AL HORNO	PASTA A LA BOLOÑESA	CARNE NAPOLITANA	FILETE DE PESCADO APANADO
TORTA DE AHUYAMA	YUCA FRITA	PAN BAGUETTE	TORTA DE QUESO	PATACON
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON ARVEJAS	ARROZ CON VERDURAS
VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: PIÑA	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA	JUGO: T DE ARBOL	JUGO: LIMONADA NATURAL
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: GELATINA
Kcal: 747 Gra: 16,2 HC: 108,7 PR: 37,5	Kcal: 919 Gra: 32 HC: 128 PR: 34.7	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 1170 Gra: 39.7 HC: 150.9 PR: 51.1	Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	CONSOME	SOPA DE CEBADA	SOPA DE PASTA
CARNE DE HABURGUESA	CHULETA EN SALSA	LASAÑA MIXTA	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA)	PECHUGA EN SALSA
PAPA CHIP	CRIOLLITAS AL VAPOR	PAN BAGUETTE	PLATANO FRITO	YUCA CHIP
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON ZANAHORIA
ENSALADA	ENSALADA		VERDURA CALIENTE	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: FRESA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: PIÑA
POSTRE: BARRILETE	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 839 Gra: 39.9 HC: 83.8 PR: 40	Kcal: 867 Gra: 47.5 HC: 126.5 PR: 37.6	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7	Kcal: 859 Gra: 30 HC: 112.9 PR: 34.4

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532