

COLEGIO GLENN DOMAN menu julio 2026

| LUNES 6                                 | MARTES 7                                | MIERCOLES 8                            | JUEVES 9                               | VIERNES 10                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
|                                         |                                         |                                        |                                        | CONSOME                                  |
|                                         |                                         |                                        |                                        | FILETE DE PESCADO APANADO                |
|                                         |                                         |                                        |                                        | PATACON                                  |
| VACACIONES                              | VACACIONES                              | VACACIONES                             | VACACIONES                             | ARROZ CON VERDURAS                       |
|                                         |                                         |                                        |                                        | ENSALADA                                 |
|                                         |                                         |                                        |                                        | JUGO: LIMONADA NATURAL                   |
|                                         |                                         |                                        |                                        | POSTRE: PANELITA DE LECHE                |
|                                         |                                         |                                        |                                        | Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3   |
| LUNES 13                                | MARTES 14                               | MIERCOLES 15                           | JUEVES 16                              | VIERNES 17                               |
| CREMA DE ESPINACAS                      | SOPA DE CEBADA                          | AJIAQUITO                              | CONSOME                                | CREMA DE ARRACACHA                       |
| FRICASE DE POLLO                        | CARNE ASADA                             | MUSLITOS DE POLLO BBQ                  | LASAÑA MIXTA                           | CARNE ASADA                              |
| YUCA FRITA                              | LENTEJAS                                | PAPA CRIOLLA                           | PAN BAGUETTE                           | TORTA DE PLATANO                         |
| ARROZ BLANCO                            | ARROZ BLANCO                            | ARROZ BLANCO                           |                                        | ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA              |
| ENSALADA                                | ENSALADA                                | ENSALADA                               |                                        | ENSALADA                                 |
| JUGO: MORA                              | JUGO: PIÑA                              | JUGO: TOMATE DE ARBOL                  | JUGO: FRESA                            | JUGO: MANGO                              |
| PORCION DE FRUTA: MANZANAZA             | POSTRE: GALLETA                         | PORCION DE FRUTA: BANANO               | PORCION DE FRUTA: PATILLA              | POSTRE: MASMELOS                         |
| Kcal: 1278 Gra: 36,9 HC: 164,2 PR: 35.1 | Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3   | Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6   | Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5  | Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9    |
| LUNES 20                                | MARTES 21                               | MIERCOLES 22                           | JUEVES 23                              | VIERNES 24                               |
|                                         | CREMA DE MAZORCA                        | SOPA CAMPESINA                         | FRIJOLADA                              | SOPA DE AVENA                            |
|                                         | COSTILLITAS DE CERDO                    | ALBONDIGAS                             | CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO               | ARROZ PAISA                              |
|                                         | YUCA AL HORNO                           | CRIOLLITAS AL VAPOR                    | AREPA / TAJADA                         | TAJADA                                   |
| FESTIVO                                 | ARROZ BLANCO                            | ARROZ BLANCO                           | ARROZ BLANCO                           |                                          |
|                                         | ENSALADA                                | ENSALADA                               |                                        | ENSALADA                                 |
|                                         | JUGO: TOMATE DE ARBOL                   | JUGO: LULO                             | JUGO: LIMONADA NATURAL                 | JUGO: GUAYABA                            |
|                                         | POSTRE: GALLETA                         | POSTRE: BARQUILLO                      | PORCION DE FRUTA: PATILLA              | PORCION DE FRUTA: MANZANA                |
|                                         | Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9 | Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4 | Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1 | Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7 |
| LUNES 27                                | MARTES 28                               | MIERCOLES 29                           | JUEVES 30                              | VIERNES 31                               |
| SOPA DE PLATANO                         | SOPA DE PLATANO                         | CONSOME                                | CONSOME                                | SOPA CAMPESINA                           |
| CARNE DE HAMBURGUESA                    | POLLO ASADO                             | LASAÑA MIXTA                           | FILETE DE PESCADO APANADO              | BEEF STROGANOFF                          |
| PAPA CHIP                               | TORTA DE PAPA                           | PAN BAGUETTE                           | PATACON                                | PLATANO AL HORNO                         |
| ARROZ BLANCO                            | ARROZ BLANCO                            |                                        | ARROZ CON VERDURAS                     | ARROZ BLANCO                             |
| ENSALADA                                | ENSALADA                                |                                        | ENSALADA                               | ENSALADA                                 |
| JUGO: MORA                              | JUGO: GUAYABA                           | JUGO: FRESA                            | JUGO: LIMONADA NATURAL                 | JUGO: LULO                               |
| POSTRE: HERPO                           | PORCION DE FRUTA: MANGO                 | POSTRE: MASMELOS                       | POSTRE: PANELITA DE LECHE              | PORCION DE FRUTA: BANANO                 |
| Kcal: 1070 Gra: 23,5 HC: 147,6 PR: 57,7 | Kcal: 942 Gra: 15,7 HC: 156,0 PR: 50,2  | Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5  | Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3 | Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6     |