

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU JUNIO 2026**

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE MAZORCA	CREMA DE ARRACACHA	AJIAQUITO	FRIJOLADA	CONSOME
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE ASADA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	FILETE DE PESCADO APANADO
YUCA AL HORNO	TORTA DE PLATANO	YUCA FRITA	AREPA / TAJADA	PATACON
ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSAS BLANCA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: MANGO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MARACUYA
POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: PANELITAS	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: GELATINA
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185,0 PR: 34,9	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35,6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 646 Gra: 16,4 HC: 110,9 PR: 16,3
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	SOPA CAMPESINA	CONSOME	SOPA DE CEBADA	SOPA DE AVENA
	BEEF STROGANOFF	LASAÑA MIXTA	CARNE ASADA	ARROZ PAISA
	PLATANO AL HORNO	PAN BAGUETTE	LENTEJAS	
FESTIVO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	
	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: FRESA	JUGO: FRESA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MANGO
	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
	Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185,5 PR: 35,3	Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ESPINACAS	
	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	FRICASE DE POLLO	
	YUCA FRITA	CRIOILLITAS AL VAPOR	CASCABELES DE PLATANO	
FESTIVO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	INICIO VACACIONES
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: MORA	
	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA	
	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34,5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34,7	
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532