

COLEGIO GLENN DOMAN

MENU MARZO 2026

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
CREMA DE MAZORCA	FRIJOLADA	CONSOME	CREMA DE TOMATE	SOPA DE PASTA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE MOLIDA	LASAÑA MIXTA	SOBREBARRIGA AL HORNO	POLLO AL HORNO
YUCA AL HORNO	AREPA / TAJADA	PAN BAGUETTE	PAPA CHORREADA	PAPA SALADA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA			ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: MORA
POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7	Kcal: 628 Gra: 17.8 HC: 79.53 PR: 34.04	Kcal: 701 Gra: 11.8 HC: 126.7 PR: 37.5	Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38.7
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	PASTA A LA BOLOÑESA	CARNE DE RES EN SALSA	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	PAN BAGUETTE	LENTEJAS	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA	JUGO: TOMATE DE ARBOL
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: MASMELOS
Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34.7
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ARRACACHA	CONSOME
LOMO DE CERDO EN SALSA	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	CARNE DE RES EN SALSA	FILETE DE PESCADO APANADO
TORTA DE AHUYAMA	YUCA FRITA	CRIOLLITAS AL VAPOR	TORTA DE PLATANO	PATACON
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	ARROZ CON VERDURAS
VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA NATURAL
PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: CHUPETA DE CHOCOLATE	POSTRE: PANELITA DE LECHE
Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34.5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9	Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PASTA
	CARNE DE HABURGUESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE DE RES EN SALSA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA
	PAPA CHIP	CHIP DE ARRACACHA	LENTEJAS	YUCA CHIP
FESTIVO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA
	POSTRE: GALLETA HERPO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
	Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 802 Gra: 4,0 HC: 150.5 PR: 34.5	Kcal: 688 Gra: 15,2 HC: 104,8 PR: 35.2
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 26	VIERNES 3
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA

EUGENIA PEÑA VARGAS

NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS

REG 03532