COLEGIO GLENN DOMAN
MENU MAYO 2026

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
				FESTIVO
LUNES 04	**MARTES 05**	**MIERCOLES 06**	**JUEVES 07**	**VIERNES 08**
CREMA DE MAZORCA	CREMA DE TOMATE	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE CEBADA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	ALBONDIGAS	FRICASE DE POLLO	CARNE ASADA
YUCA AL HORNO	CRIOLLITAS AL VAPOR	TAJADA DE PLATANO	CASCABELES DE PLATANO	LENTEJAS
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA
POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA	PORCION DE FRUTA: PIÑA
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34.7	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3
LUNES 11	**MARTES 12**	**MIERCOLES 13**	**JUEVES 14**	**VIERNES 15**
SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA
BEEF STROGANOFF	POLLO AL HORNO	PASTA A LA BOLOÑESA	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA
PLATANO AL HORNO	YUCA FRITA	PAN BAGUETTE	PATACON	TORTA DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MANGO
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: GALLETA
Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34.5	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9
LUNES 18	**MARTES 19**	**MIERCOLES 20**	**JUEVES 21**	**VIERNES 22**
	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	FRIJOLADA	CREMA DE APIO
	CARNE DE HAMBURGUESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	ARROZ CHINO
	PAPA CHIP	CHIP DE ARRACACHA	AREPA / TAJADA	CASQUITOS DE PAPA
FESTIVO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA
	POSTRE: GALLETA HERPO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
	Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 636 Gra: 16.5 HC: 109 PR: 15.99
LUNES 25	**MARTES 26**	**MIERCOLES 27**	**JUEVES 28**	**VIERNES 29**
SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE PASTA
ARROZ PAISA	SOBREBARRIGA AL HORNO	LASAÑA MIXTA	CARNE EN BISTEC	PECHUGA A LA PLANCHA
TAJADA	PAPA CHORREADA	PAN BAGUETTE	TORTA DE AHUYAMA	PAPA CRIOLLA
	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: LULO	JUGO: FRESA	JUGO: PIÑA	JUGO: TOMATE DE ARBOL
PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	Kcal: 989 Gra: 15.7 HC: 138,5.7 PR: 44,0	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 621 Gra: 5.7 HC: 118,5.8 PR: 27,5	Kcal: 688 Gra: 15,2 HC: 104,8 PR: 35.2

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532