

COLEGIO GLENN DOMAN

MENU FEBRERO 2024

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 01	VIERNES 02
			CONSOME	FRIJOLADA
			LASAÑA MIXTA	CARNE MOLIDA
			PAN BAGUETTE	AREPA / TAJADA
				ARROZ BLANCO
			JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA
			PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO
			Kcal: 628 Gra: 17.8 HC: 79.53 PR: 34.04	Kcal: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7
LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	CREMA DE MAZORCA	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA A LA PLANCHA	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE ASADA	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	DEDITOS DE YUCA	LENTEJAS	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA	JUGO: PIÑA
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 547 Gra: 7.15 HC: 54.6 PR: 32.8	Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8	Kcal: 963 Gra: 44 HC: 187.5 PR: 36.4	Kcal: 1130 Gra: 31.22 HC: 139.7 PR: 35.1
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA DE MINISTRONE	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ARRACACHA	CONSOME
ALBONDIGAS	POLLO AL HORNO	LOMO DE CERDO EN SALSA DE CIRUELA	CARNE ASADA	FILETE DE PESCADO APANADO
CRIOILLITAS	YUCA FRITA	TORTA DE AHUYAMA	TORTA DE PLATANO	PATACON
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	ARROZ CON VERDURAS
ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: PIÑA	JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA NATURAL
POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITAS	POSTRE: MASMELOS
Kcal: 465 Gra: 10.4 HC: 81.2 PR: 12.7	Kcal: 919 Gra: 32 HC: 128 PR: 34.7	Kcal: 747 Gra: 16,2 HC: 108,7 PR: 37,5		Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CONSOME	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	SOPA DE CEBADA	SOPA DE PASTA
LASAÑA MIXTA	CARNE DE HABURGUESA	CHULETA EN SALSA DE PIÑA	ROPA VIEJA	PECHUGA A LA PLANCHA
PAN BAGUETTE	PAPA CHIP	CRIOILLITAS AL VAPOR	PLATANO FRITO	YUCA CHIP
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON ZANAHORIA
	ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA
JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MANGO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: PIÑA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BARRILETE	POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: PANELITA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 628 Gra: 17.8 HC: 79.53 PR: 34.04	Kcal: 839 Gra: 39.9 HC: 83.8 PR: 40	Kcal: 867 Gra: 47.5 HC: 126.5 PR: 37.6	Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7	Kcal: 859 Gra: 30 HC: 112.9 PR: 34.4
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 01
SOPA DE AVENA	CREMA DE APIO	CREMA DE TOMATE	FRIJOLADA	
CARNE NAPOLITANA	ARROZ CHINO	SOBREBARRIGA AL HORNO	CARNE MOLIDA	
TORTA DE QUESO	CASQUITOS DE PAPA	PAPA CHORREADA	AREPA / TAJADA	
ARROZ CON ARVEJAS		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		
JUGO: T DE ARBOL	JUGO: MORA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA	
POSTRE: GELATINA	PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	
Kcal: 1170 Gra: 39.7 HC: 150.9 PR: 51.1	Kcal: 636 Gra: 16.5 HC: 109 PR: 15.99	Kcal: 701 Gra: 11.8 HC: 126.7 PR: 37.5	Kcal: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7	

EUGENIA PEÑA VARGAS

NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS REG: 03532