

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU JULIO 2022**

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA DE PLATANO	CREMA DE TOMATE	SOPA DE LETRAS	SOPA DE CEBADA	CONSOME
CHURRASQUITO	CHULETICA VALLUNA	FRICASE DE POLLO	CARNE ASADA	ARROZ CHINO
TORTA DE MACARRON	TORTA DE AHUYAMA	CRIOLLITAS	LENTEJAS	PAPA FRANCESA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ALMENDRADO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: PIÑA	JUGO: MORA
POSTRE: DULCE	POSTRE: PATILLA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: MASMELOS
Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31	Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29	Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18	Kcal: 963 Gra: 44 HC: 187.5 PR: 36.4	Kcal: 660 Gra: 23 HC: 97 PR: 18.8
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
CREMA DE ACELGAS	SOPA DE VERDURAS		SANCOCHITO	FRIJOLADA
PASTA EN SALSA BECHAMEL	CARNE ASADA		PECHUGA EN SALSA DE CHAMP.	CARNE MOLIDA
PAN BAGUETTE	YUCA AL VAPOR		TORTA DE ZANAHORIA	AREPA / TAJADA
	ARROZ PEREJIL		ARROZ CILANTRO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	
JUGO: GUAYABA	JUGO: T. DE ARBOL		JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: PATILLA		POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARRILETE
Kcal: 692 Gra: 11 HC: 131 PR: 19.7	Kcal: 757 Gra: 13 HC: 100 PR: 24		Kcal: 1027 Gra: 28 HC: 126 PR: 64.7	Kcal: 970 Gra: 55 HC: 74 PR: 42
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
CONSOME	SOPA DE MINISTRONE	SOPA DE PLATANO	SOPA DE CEBADA	CONSOME
LASAÑA MIXTA	ALBONDIGAS	POLLO SUDADO	ROPA VIEJA	FILETE DE PESCADO APANADO
PAN BAGUETTE	CRIOLLITAS AL VAPOR	TORTA DE PAPA	PLATANO FRITO	PATACON
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON VERDURAS
	ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA
JUGO: FEIJOA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANGO	POSTRE: PANELITA	POSTRE: PANELITA DE LECHE
Kcal: 734 Gra: 15 HC: 116 PR: 34	Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7	Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25	Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7	Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532