

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU JULIO 2023**

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA DE PLATANO	CREMA DE TOMATE	SOPA DE LETRAS	SOPA DE CEBADA	CONSOME
CHURRASQUITO	CHULETICA VALLUNA	PALOMITAS DE POLLO KENTUCKY	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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ACELGAS	SANCOCHITO		FRIOLADA
CARNE ASADA	PASTA EN SALSA BECHAMEL	PECHUGA EN SALSA DE CHAMP.		CARNE MOLIDA
YUCA AL VAPOR	POLLO BROASTER	TORTA DE ZANAHORIA		AREPA / TAJADA
ARROZ PEREJIL	TAJADA	ARROZ CILANTRO		ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		
JUGO: T. DE ARBOL	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA		JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BOCADILLO		PORCION DE FRUTA: BARRILETE
Kcal: 757 Gra: 13 HC: 100 PR: 24	Kcal: 692 Gra: 11 HC: 131 PR: 19.7	Kcal: 1027 Gra: 28 HC: 126 PR: 64.7		Kcal: 970 Gra: 55 HC: 74 PR: 42
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CONSOME	SOPA DE PLATANO	SOPA DE MINISTRONE	CONSOME	SOPA DE CEBADA
LASAÑA MIXTA	POLLO EN SALSA STROGANOFF	ALBONDIGAS	FILETE DE PESCADO APANADO	ROPA VIEJA
PAN BAGUETTE	TORTA DE PAPA	CRIOLLITAS AL VAPOR	PATACON	PLATANO FRITO
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ ATOMATADO
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE
JUGO: FEIJOA	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA	JUGO: TOMATE DE ARBOL
PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MANGO	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: PANELITA
Kcal: 734 Gra: 15 HC: 116 PR: 34	Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25	Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7	Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11	Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7
LUNES 31	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
CREMA DE ESPINACAS				
CARNE ENCEBOLLADA				
TORTA DE PLATANO				
ARROZ BLANCO				
JUGO: MANGO				
POSTRE: FRESAS				
Kcal: 613 Gra: 17 HC: 87 PR: 29.9				

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532