

COLEGIO GLENN DOMAN
MENU JUNIO 2025

LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
	CREMA DE ARRACACHA	AJIAQUITO	FRIJOLADA	CONSOME
	CARNE ASADA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	FILETE DE PESCADO APANADO
	TORTA DE PLATANO	YUCA FRITA	AREPA / TAJADA	PATACON
FESTIVO	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
	JUGO: MANGO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MARACUYA
	POSTRE: PANELITAS	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: GELATINA
	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35,6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 646 Gra: 16,4 HC: 110,9 PR: 16,3
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA DE PLATANO	CREMA DE MAZORCA	CONSOME	SOPA DE CEBADA	SOPA DE AVENA
CARNE DE HAMBURGUESA	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	LASAÑA MIXTA	CARNE ASADA	ARROZ PAISA
PAPA CHIP	YUCA AL HORNO	PAN BAGUETTE	LENTEJAS	
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MORA	JUGO: MANGO	JUGO: FRESA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MANGO
POSTRE: GALLETA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7	Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185,0 PR: 34,9	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185,5 PR: 35,3	Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ESPINACAS	
BEEF STROGANOFF	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	FRICASE DE POLLO	
PLATANO AL HORNO	YUCA FRITA	CRIOILLITAS AL VAPOR	CASCABELES DE PLATANO	
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	INICIO VACACIONES
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
JUGO: FRESA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: MORA	
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA	
Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34,5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34,7	
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532