

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU MARZO 2022**

LUNES 28	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	CONSOME	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE APIO	SOPA DE CEBADA
	LASAÑA MIXTA	POLLO AL HORNO	ARROZ CHINO	CARNE ASADA
	PAN BAGUETTE	YUCA FRITA	CASQUITOS DE PAPA	LENTEJAS
		ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO
		ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LULO
	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PIÑA
	Kcal: 628 Gra: 17.8 HC: 79.53 PR: 34.04	Kcal: 919 Gra: 32 HC: 128 PR: 34.7	Kcal: 636 Gra: 16.5 HC: 109 PR: 15.99	Kcal: 963 Gra: 44 HC: 187.5 PR: 36.4
LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	CREMA DE MAZORCA	FRIJOLADA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA A LA PLANCHA	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE MOLIDA	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	DEDITOS DE YUCA	AREPA / TAJADA	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: PIÑA
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MASMELOS	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARRILETE	POSTRE: 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: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7	Kcal: 1130 Gra: 31.22 HC: 139.7 PR: 35.1
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE MINISTRONE	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ARRACACHA	CONSOME
ALBONDIGAS	POLLO AL HORNO	LOMO DE CERDO EN SALSAS 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 SALSAS BLANCAS	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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PASTA
	CARNE DE HABURGUESA	CHULETA EN SALSAS DE PIÑA	CARNE ASADA	PECHUGA A LA PLANCHA
	PAPA CHIP	CRIOILLITAS AL VAPOR	LENTEJAS	YUCA CHIP
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: PIÑA
	POSTRE: BARRILETE	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: CASQUITOS DE NARANJA
	Kcal: 839 Gra: 39.9 HC: 83.8 PR: 40	Kcal: 867 Gra: 47.5 HC: 126.5 PR: 37.6	Kcal: 963 Gra: 44 HC: 187.5 PR: 36.4	Kcal: 859 Gra: 30 HC: 112.9 PR: 34.4
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01
SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE	CREMA DE MAZORCA	FRIJOLADA	
CARNE NAPOLITANA	SOBREBARRIGA AL HORNO	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE MOLIDA	
TORTA DE QUESO	PAPA CHORREADA	DEDITOS DE YUCA	AREPA / TAJADA	
ARROZ CON ARVEJAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		
JUGO: T DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA	
POSTRE: GELATINA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARRILETE	
Kcal: 1170 Gra: 39.7 HC: 150.9 PR: 51.1	Kcal: 701 Gra: 11.8 HC: 126.7 PR: 37.5	Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8	Kcal: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7	