

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU MARZO 2024**

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 01
				SOPA DE PASTA
				POLLO AL HORNO
				PAPA SALADA
				ARROZ BLANCO
				ENSALADA
				JUGO: LULO
				PORCION DE FRUTA: PIÑA
				Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38.7
LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA EN SALSА CRIOLLA	PASTA A LA BOLONESA	CARNE ASADA	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	PAN BAGUETTE	LENTEJAS	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA	JUGO: MORA
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: PAPA YA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34.7
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA
LOMO DE CERDO EN SALSА	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA
TORTA DE AHUYAMA	YUCA FRITA	CRIOLLITAS AL VAPOR	PATACON	TORTA DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSА BLANCA
VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MANGO
PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: PANELITAS
Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34.5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4	Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
CREMA DE MAZORCA	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PASTA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE DE HABURGUESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE ASADA	PECHUGA A LA PLANCHA
YUCA AL HORNO	PAPA CHIP	CHIP DE ARRACACHA	LENTEJAS	YUCA CHIP
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA
POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: GALLETA HERPO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 802 Gra: 4,0 HC: 150.5 PR: 34.5	Kcal: 688 Gra: 15,2 HC: 104,8 PR: 35.2
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31