

COLEGIO GLENN DOMAN MENU MARZO 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE MAZORCA	FRIJOLADA	CONSUME	CREMA DE TOMATE	SOPA DE PASTA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE MOLIDA	LASAÑA MIXTA	SOBREBARRIGA AL HORNO	POLLO AL HORNO
YUCA AL HORNO	AREPA / TAJADA	PAN BAGUETTE	PAPA CHORREADA	PAPA SALADA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA			ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: MORA
POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: MASMELLOS	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 1193 Gra: 44.9 HC: 173.7 PR: 47.7	Kcal: 628 Gra: 17.8 HC: 79.53 PR: 34.04	Kcal: 701 Gra: 11.8 HC: 126.7 PR: 37.5	Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38.7
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	PASTA A LA BOLOÑESA	CARNE DE RES EN SALSA	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: TOMATE DE ARBOL
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: MASMELLOS
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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 20
SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CONSUME	CREMA DE ARRACACHA
LOMO DE CERDO EN SALSA	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE DE RES EN SALSA
TORTA DE AHUYAMA	YUCA FRITA	CRIOLLITAS AL VAPOR	PATACON	TORTA DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSA 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: CHUPETA DE CHOCOLATE
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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PASTA
	CARNE DE HABURGUESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE DE RES EN SALSA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA
	PAPA CHIP	CHIP DE ARRACACHA	LENTEJAS	YUCA CHIP
FESTIVO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA
	POSTRE: GALLETAS HERPO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
	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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 34
CREMA DE MAZORCA				
COSTILLITAS DE CERDO BBQ				
YUCA AL HORNO				
ARROZ BLANCO				
ENSALADA				
JUGO: MANGO				
POSTRE: BOCADILLO				
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9				