

**COLEGIO GLENN DOMAN  
MENU MARZO 2020**

LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
CREMA DE ACELGAS	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE COLI	CREMA DE VERDURAS
CARNE DE HAMBURGUESAS	ARROZ CHINO	CARNE EN BISTEC	ENSALDADA RUSA	POLLO AL HORNO
PAPA FRANCESA	CRIOLLITAS AL VAPOR	TORTA DE AHUYAMA		PATACON
ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO
TORTA DE VERDURA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: MORA	JUGO: PIÑA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA NATURAL
PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: PANELITAS	PORCION DE FRUTA: FRESAS	POSTRE: BARRILETE	PORCION DE FRUTA: PAPAYA
Kcal: 1010 Gra: 41.3 HC: 124 PR: 40.6	Kcal: 660 Gra: 23 HC: 97 PR: 18.8	Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29	Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18	Kcal: 919 Gra: 32 HC: 128 PR: 34.7
LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	CONSOME	CREMA DE MAZORCA	CREMA DE ESPINACAS
BEEF STROGANOFF	PECHUGA A LA PLANCHA	FILETE DE PESCADO APANADO	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	FRICASE DE POLLO
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	PATACON	DEDITOS DE YUCA	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: LULO	JUGO: MARACUYA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: PIÑA
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MASMELOS	POSTRE: MELON	POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: MANZANAZA
Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 547 Gra: 7.15 HC: 54.6 PR: 32.8	Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11	Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8	Kcal: 1130 Gra: 31.22 HC: 139.7 PR: 35.1
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA DE MINISTRONE	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE PASTA
ALBONDIGAS	POLLO AL HORNO	LOMO DE CERDO EN SALSA DE CIRUELA	CARNE ASADA	FILETE DE PESCADO AL LIMON
CRIOLLITAS	YUCA FRITA	CRIOLLITAS	TORTA DE PLATANO	YUCA AL VAPOR
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	ARROZ BLANCO
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	PORCION DE FRUTA: PIÑA
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		
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	SOPA DE PLATANO	SANCOCHITO	SOPA DE CEBADA	CREMA DE TOMATE
	CARNE DE HABURGUESA	POLLO HAWAIANO	CARNE ASADA	MILANESA DE POLLO
	CRIOLLITAS AL VAPOR	TAJADA DE PLATANO	LENTEJAS	TORTA DE AHUYAMA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CILANTRO
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: GULUPA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL
	POSTRE: BARRILETE	POSTRE: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: GELATINA
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE VERDURAS			
CHULETICA VALLUNA	CUBITOS DE CERDO			
YUCA FRITA	CRIOLLITAS FRITAS			
ARROZ BLANCO	ARROZ PEREJIL			
ENSALADA	ENSALADA			
JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA			
PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: BANANO			

EUGENIA PEÑA VARGAS  
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS  
REG 03532