

**COLEGIO GLENN DOMAN  
MENU MAYO 2022**

LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
SOPA DE PLATANO	CREMA DE TOMATE	SOPA DE LETRAS	CREMA DE TOMATE	CONSUME
CHURRASQUITO	CHULETICA VALLUNA	FRICASE DE POLLO	SOBREBARRIGA AL HORNO	ARROZ CHINO
TORTA DE MACARRON	TORTA DE AHUYAMA	CRIOILLITAS	PAPA CHORREADA	PAPA FRANCESA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ALMENDRADO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO:	JUGO: MORA
POSTRE: DULCE	POSTRE: PATILLA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: MASMELOS
<b>Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31</b>	<b>Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29</b>	<b>Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18</b>	<b>Kcal: 1335 Gra: 27 HC: 172 PR: 56</b>	<b>Kcal: 660 Gra: 23 HC: 97 PR: 18.8</b>
LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE ACELGAS	SANCOCHITO	CONSUME	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE MAZORCA
PASTA EN SALSA BECHAMEL	PECHUGA EN SALSA DE CHAMP.	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA	COSTILLITAS DE CERDO BBQ
PAN BAGUETTE	TORTA DE ZANAHORIA	PATACON	YUCA AL VAPOR	CRIOILLITAS
	ARROZ CILANTRO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ PEREJIL	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: MARACUYA	JUGO: T. DE ARBOL	JUGO: LULO
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO
<b>Kcal: 692 Gra: 11 HC: 131 PR: 19.7</b>	<b>Kcal: 1027 Gra: 28 HC: 126 PR: 64.7</b>	<b>Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11</b>	<b>Kcal: 757 Gra: 13 HC: 100 PR: 24</b>	<b>Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8</b>
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CONSUME	SOPA DE MINISTRONE	SOPA DE PLATANO	SOPA DE CEBADA	FRIJOLADA
LASAÑA MIXTA	ALBONDIGAS	POLLO SUDADO	ROPA VIEJA	CARNE MOLIDA
PAN BAGUETTE	CRIOILLITAS AL VAPOR	TORTA DE PAPA	PLATANO FRITO	AREPA / TAJADA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO
	ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	
JUGO: FEIJOA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANGO	POSTRE: PANELITA	PORCION DE FRUTA: BARRILETE
<b>Kcal: 734 Gra: 15 HC: 116 PR: 34</b>	<b>Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7</b>	<b>Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25</b>	<b>Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7</b>	<b>Kcal: 970 Gra: 55 HC: 74 PR: 42</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE TOMATE	CUCHUCO DE TRIGO	COLI	SOPA DE AVENA
CARNE ENCEBOLLADA	MILANESA DE POLLO	ROPA VIEJA	POLLO AL HORNO	PASTA A LA BOLOÑESA
TORTA DE PLATANO	PURE DE CRIOLLA	PAPA CHALECO		PAN BAGUETTE
ARROZ BLANCO	ARROZ CILANTRO	ARROZ ZANAHORIA	ARROZ PIMENTON	
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA	JUGO: PIÑA	JUGO: GUAYABA
POSTRE: FRESAS	POSTRE: GELATINA	POSTRE: BARQUILLOS	POSTRE: BANANO	POSTRE: PAPAYA
<b>Kcal: 613 Gra: 17 HC: 87 PR: 29.9</b>	<b>Kcal: 1335 Gra: 27 HC: 172 PR: 56</b>	<b>Kcal: 847 Gra: 19 HC: 141 PR: 32.8</b>		
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
	CREMA DE AHUYAMA			
	ALBONDIGAS			
	CRIOILLAS			
	ARROZ BLANCO			
	ENSALADA			
	JUGO: MORA			
	POSTRE: BARRILETE			

EUGENIA PEÑA VARGAS  
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS  
REG 03532