

COLEGIO GLENN DOMAN
MENU NOVIEMBRE 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	CREMA DE MAZORCA	SOPA DE COLICERO	SOPA DE PASTA	FRIJOLADA
	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	ALBONDIGAS	POLLO AL HORNO	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO
	YUCA AL HORNO	CRIOLLITAS AL VAPOR	PAPA SALADA	AREPA / TAJADA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
	JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA
	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: PANELITA DE LECHE
	Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185,0 PR: 34,9	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4	Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38,7	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA DE PASTA	CREMA DE ARRACACHA	AJIAQUITO	CONSOME	SOPA CAMPESINA
FRISNASCK DE POLLO	CARNE ASADA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	FILETE DE PESCADO APANADO	BEEF STROGANOFF
PAPA FRANCESA	TORTA DE AHUYAMA	CHIP DE ARRACACHA	PATACON	PLATANO AL HORNO
ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: FRESA
PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: MASMELO	PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANA C/CREMA
Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38,7	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35,6	Kcal: 646 Gra: 16,4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532