

COLEGIO GLENN DOMAN

MENU OCTUBRE 2023

LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
SOPA DE VERDURAS	CREMA DE TOMATE	SOPA DE LETRAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE PLATANO
CARNE ASADA	CHULETICA VALLUNA	FRICASE DE POLLO	ARROZ PAISA	CHURRASQUITO
YUCA AL VAPOR	TORTA DE AHUYAMA	CRIOILLITAS	TAJADA	PASTA EN SALSA BLANCA
ARROZ PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: T. DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: PIÑA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MANGO
PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 757 Gra: 13 HC: 100 PR: 24	Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29	Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18	Kcal: 1335 Gra: 27 HC: 172 PR: 56	Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31
LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	SOPA DE LETRAS	SOPA CAMPESINA	SOPA DE LETRAS	FRIJOLADA
	FRICASE DE POLLO	ALBONDIGAS	PALOMITAS DE POLLO KENTUCKY	CARNE MOLIDA
	PAPA AL VAPOR	CRIOILLITAS AL VAPOR	YUCA FRITA	AREPA / TAJADA
DIA FESTIVO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA
	PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: HERPO
	Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18	Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7	Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18	Kcal: 970 Gra: 55 HC: 74 PR: 42
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE PLATANO	CONSUME	AJIAQUITO	SOPA DE CEBADA	CREMA DE MAZORCA
CARNE DE RES EN SALSA STROGONOFF	ARROZ TRIFASICO CON VERDURAS	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE ASADA	COSTILLITAS DE CERDO BBQ
TORTA DE PAPA	TAJADA	CHIP DE ARRACACHA	LENTEJAS	YUCA
ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: LULO	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: PIÑA	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: MANGO	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BOCADILLO
Kcal: 866 Gra: 16.4 HC: 164 PR: 25	Kcal: 660 Gra: 23 HC: 97 PR: 18.8	Kcal: 847 Gra: 19 HC: 141 PR: 32.8	Kcal: 963 Gra: 44 HC: 187.5 PR: 36.4	Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
COLI	SOPA DE PLATANO			
PRESA DE POLLO ASADO	CHURRASQUITO			
TORTA DE VERDURAS	PASTA EN SALSA BLANCA			
ARROZ PIMENTON	ARROZ BLANCO			
ENSALADA	ENSALADA			
JUGO: PIÑA	JUGO: FRESA			
PORCION DE FRUTA: MANZANA	POSTRE: MASMELOS			
Kcal: 902 Gra: 17,6 HC: 141,5 PR: 47,4	Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31			

EUGENIA PEÑA VARGAS
 NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
 REG 03532