

**COLEGIO GLENN DOMAN  
MENU OCTUBRE 2024**

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA DE AVENA	SOPA CAMPESINA		FRIJOLADA	SOPA DE PASTA
ARROZ PAISA	LOMO DE CERDO EN SALSA	ALBONDIGAS	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	POLLO AL HORNO
TAJADA	TORTA DE AHUYAMA	CRIOILLITAS AL VAPOR	AREPA / TAJADA	PAPA SALADA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA		ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: MORA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA	JUGO: GUAYABA
PORCION DE FRUTA: MANZANA	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PIÑA
<b>Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7</b>	<b>Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3</b>	<b>Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4</b>	<b>Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1</b>	<b>Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38.7</b>
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PLATANO	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA
	BEEF STROGANOFF	CARNE DE HAMBURGUESA	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA
	PLATANO AL HORNO	PAPA CHIP	PATACON	TORTA DE AHUYAMA
	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: FRESA	JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MORA
	PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: GALLETAS HERPO	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PATILLA
	<b>Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6</b>	<b>Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7</b>	<b>Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3</b>	<b>Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9</b>
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
CREMA DE MAZORCA	CREMA DE APIO	AJIAQUITO	FRIJOLADA	SOPA CAMPESINA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	ARROZ CHINO	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	LOMO DE CERDO EN SALSA
YUCA AL HORNO	CASQUITOS DE PAPA	CHIP DE ARRACACHA	AREPA / TAJADA	CRIOILLITAS
ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		VERDURA CALIENTE
JUGO: MANGO	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA
POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITA DE LECHE
<b>Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9</b>	<b>Kcal: 636 Gra: 16.5 HC: 109 PR: 15.99</b>	<b>Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6</b>	<b>Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1</b>	<b>Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3</b>
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE CEBADA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE PASTA
FRICASE DE POLLO	SOBREBARRIGA AL HORNO	LASAÑA MIXTA	CARNE EN BISTEC	PECHUGA A LA PLANCHA
CASCABELES DE PLATANO	PAPA CHORREADA	PAN BAGUETTE	TORTA DE AHUYAMA	PAPA CRIOLLA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MORA	JUGO: LULO	JUGO: FRESA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MARACUYA
PORCION DE FRUTA: MANZANAZA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
<b>Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34.7</b>	<b>Kcal: 989 Gra: 15.7 HC: 138,5.7 PR: 44,0</b>	<b>Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5</b>	<b>Kcal: 621 Gra: 5.7 HC: 118,5.8 PR: 27,5</b>	<b>Kcal: 688 Gra: 15,2 HC: 104,8 PR: 35.2</b>

EUGENIA PEÑA VARGAS  
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS  
REG 03532