

COLEGIO GLENN DOMAN
MENU OCTUBRE 2025

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		SOPA CAMPESINA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE PASTA
		ALBONDIGAS	CARNE ASADA	FRISNASCK DE POLLO
		CRIOLLITAS AL VAPOR	LENTEJAS	PAPA FRANCESA
		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
		ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
		JUGO: LULO	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA
		PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MANGO	PORCION DE FRUTA: PIÑA
		Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3	Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38.7
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		SEMANA DE RECESO ESCOLAR		
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	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: GALLETA HERPO	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PATILLA
	Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 1,53 Gra: 63 HC: 154,4 PR: 46,7	Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
CREMA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA	AJIAQUITO	FRIJOLADA	SOPA CAMPESINA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	ARROZ PAISA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	LOMO DE CERDO EN SALSA
YUCA AL HORNO	TAJADA	CHIP DE ARRACACHA	AREPA / TAJADA	CRIOLLITAS
ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		VERDURA CALIENTE
JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA NATURAL	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
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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 DE POLLO EN SALSA
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: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: BARQUILLOS
Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34.7	Kcal: 989 Gra: 15.7 HC: 138,5.7 PR: 44,0	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5	Kcal: 621 Gra: 5.7 HC: 118,5.8 PR: 27,5	Kcal: 688 Gra: 15,2 HC: 104,8 PR: 35.2

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532