

**COLEGIO GLENN DOMAN  
MENU SEPTIEMBRE 2022**

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
			CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COLI
			POLLO BROASTER	CARNE ENCEBOLLADA
			PASTA EN SALSA BLANCA	DEDITOS DE YUCA
			ARROZ CILANTRO	ARROZ BLANCO
			ENSALADA	ENSALADA
			JUGO: GULUPA	JUGO: LULO
			PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BOCADILLO
			<b>Kcal: 727 Gra: 18.7 HC: 91.9 PR: 48.3</b>	<b>Kcal: 750 Gra: 23.8 HC: 107.4 PR: 27.8</b>
LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
CREMA DE ACELGAS	SANCOCHITO	CONSOME	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE MAZORCA
PASTA BOLONESA	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: MANZANA	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 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
CONSOME	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: MANGO	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: MASMELOS	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	POSTRE: HERPO	PORCION DE FRUTA: PATILLA
<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 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE TOMATE	CUCHUCO DE TRIGO	COLI	SOPA DE AVENA
CARNE ENCEBOLLADA	MILANESA DE POLLO	ROPA VIEJA	POLLO AL HORNO	PASTA BOLONESA
TORTA DE PLATANO	PURE DE CRIOLLA	PAPA CHALECO	YUCA FRITA	PAN BAGUETTE
ARROZ BLANCO	ARROZ CILANTRO	ARROZ ZANAHORIA	ARROZ PIMENTON	
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA	JUGO: MARACUYA	JUGO: PIÑA	JUGO: TOMATE DE ARBOL
POSTRE: FRESAS	POSTRE: GELATINA	POSTRE: BARQUILLOS	POSTRE: BANANO	PORCION DE FRUTA: HERPO
<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>	<b>Kcal: 1023 Gra: 37.6 HC: 121 PR: 50.7</b>	<b>Kcal: 692 Gra: 11 HC: 131 PR: 19.7</b>
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SOPA DE PLATANO	CREMA DE TOMATE	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE LETRAS	CONSOME
CHURRASQUITO	CHULETICA VALLUNA	ALBONDIGAS	FRICASE DE POLLO	FILETE DE PESCADO APANADO
TORTA DE MACARRON	TORTA DE AHUYAMA	CRIOILLAS	CRIOILLITAS	PATACON
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ALMENDRADO	ARROZ
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: LULO	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: MARACUYA
POSTRE: DULCE	POSTRE: PATILLA	POSTRE: BARRILETE	POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: BANANO
<b>Kcal: 762 Gra: 10 HC: 136 PR: 31</b>	<b>Kcal: 563 Gra: 5.2 HC: 102.8 PR: 29</b>	<b>Kcal: 507 Gra: 11 HC: 77 PR: 13.7</b>	<b>Kcal: 703 Gra: 20 HC: 115 PR: 18</b>	<b>Kcal: 398 Gra: 6.4 HC: 72 PR: 11</b>

EUGENIA PEÑA VARGAS  
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS  
REG 03532