

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU SEPTIEMBRE 2024**

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SOPA DE CEBADA	SOPA CAMPESINA	SOPA DE AVENA	CONSOME	SOPA DE PASTA
BEEF STROGANOFF	LOMO DE CERDO EN SALSA	PASTA A LA BOLOÑESA	FILETE DE PESCADO APANADO	POLLO AL HORNO
PLATANO AL HORNO	YUCA FRITA	PAN BAGUETTE	PATACON	PAPA SALADA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: LULO
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PIÑA
Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6	Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 646 Gra: 16,4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 850 Gra: 14,1 HC: 142 PR: 38,7
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	AJIAQUITO	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	ARROZ PAISA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE ASADA	FRICASE DE POLLO
PURE DE PAPA CRIOLLA	TAJADA	CHIP DE ARRACACHA	LENTEJAS	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LULO	JUGO: MORA
POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MANGO	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35,6	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185,5 PR: 35,3	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34,7
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CREMA DE ARRACACHA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE MAZORCA	CONSOME
CARNE ASADA	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	FILETE DE PESCADO APANADO
TORTA DE PLATANO	CASQUITOS DE PAPA SALDA	CRIOLLITAS AL VAPOR	YUCA AL HORNO	PATACON
ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA NATURAL
POSTRE: PANELITAS	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34,5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4	Kcal: 935,0 Gra: 26,4 HC: 144,0 PR: 31,2	Kcal: 598 Gra: 13,6 HC: 108,9 PR: 14,6
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE PLATANO	CREMA DE APIO	CONSOME	FRIJOLADA	SOPA DE CEBADA
CARNE DE HAMBURGUESA	ARROZ CHINO	LASAÑA MIXTA	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	SOBREBARRIGA AL HORNO
PAPA CHIP	CASQUITOS DE PAPA	PAN BAGUETTE	AREPA / TAJADA	PAPA CHORREADA
ARROZ BLANCO			ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA			ENSALADA
JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: MORA	JUGO: PIÑA	JUGO: LIMONADA	JUGO: LULO
POSTRE: GALLETAS HERPO	PORCION DE FRUTA: MANZANA	POSTRE: MASMELO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PIÑA
Kcal: 658,0 Gra: 22,6 HC: 80,0 PR: 36,8	Kcal: 636 Gra: 16,5 HC: 109 PR: 15,99	Kcal: 704,0 Gra: 16,6 HC: 107,0 PR: 32,8	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 989 Gra: 15,7 HC: 138,5,7 PR: 44,0
LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA DE AVENA				
ARROZ PAISA				
TAJADA				
ENSALADA				
JUGO: LIMONADA NATURAL				
PORCION DE FRUTA: MANZANA				
Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7				

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532