

COLEGIO GLENN DOMAN - MENU AGOSTO 2026

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE ESPINACAS	SOPA CAMPESINA	CREMA DE APIO	SOPA DE CEBADA	
TORNADOS DE POLLO	LOMO DE CERDO EN SALSA	ALBONDIGAS	CARNE ASADA	
YUCA FRITA	TORTA DE AHUYAMA	CRIOILLITAS AL VAPOR	LENTEJAS	
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	FESTIVO
ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA	
JUGO: MORA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	
PORCION DE FRUTA: MANGO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: MASMELOS	
Kcal: 1278 Gra: 36,9 HC: 164,2 PR: 35,1	Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185,5 PR: 35,3	
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
SOPA CAMPESINA	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	AJIAQUITO	SOPA DE PLATANO
BEEF STROGANOFF	COSTILLITAS DE CERDO BBQ	PASTA A LA BOLOÑESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE DE HAMBURGUESA
PLATANO AL HORNO	PAPA SALADA	PAN BAGUETTE	YUCA FRITA	PAPA CHIP
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MANGO	JUGO: GUAYABA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: MORA
POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: GALLETA HERPO
Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6	Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185,0 PR: 34,9	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35,6	Kcal: 1070 Gra: 23,5 HC: 147,6 PR: 57,7
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	CREMA DE TOMATE	CONSOME DE POLLO	FRIJOLADA	CALDO DE PESCADO
	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	SPAGUETTIS BOLOGNESA	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	FILETE DE PESCADO APANADO
	TAJADA	CRIOILLITAS	AREPA / TAJADA	PATACON
FESTIVO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS
	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
	JUGO: MORA	JUGO: MANGO	JUGO: LIMONADA	JUGO: PIÑA
	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITA DE LECHE
	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 646 Gra: 16,4 HC: 110,9 PR: 16,3
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE ARRACACHA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PLATANO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE CEBADA
CARNE EN BISTEC	POLLO AL HORNO	CARNE DE HAMBURGUESA	MILANESA DE CERDO BBQ	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA)
TORTA DE AHUYAMA	YUCA AL HORNO	CHIP DE ARRACACHA	PAPA CHIP	PLATANO ASADO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	VERDURA CALIENTE	VERDURA CALIENTE
JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO
POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: GALLETA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: PANELITA
Kcal: 621 Gra: 5,7 HC: 118,5,8 PR: 27,5	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34,5	Kcal: 1070 Gra: 23,5 HC: 147,6 PR: 57,7	Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 1023 Gra: 37,6 HC: 121 PR: 50,7
LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
CREMA DE ZANAHORIA				
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