

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU SEPTIEMBRE 2026**

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
CREMA DE ZANAHORIA	SOPA CAMPESINA	SOPA DE AVENA	CONSOME	SOPA DE PASTA
ARROZ PAISA	CHULETA VALLUNA	PASTA A LA BOLOÑESA	FILETE DE PESCADO APANADO	POLLO AL HORNO
TAJADA	YUCA FRITA	PAN BAGUETTE	PATACON	PAPA SALADA
	ARROZ BLANCO		ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: LULO
PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PIÑA
Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	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 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE TOMATE	SOPA DE CEBADA	AJIAQUITO	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE ASADA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	BEEF STROGANOFF	FRICASE DE POLLO
PURE DE PAPA CRIOLLA	LENTEJAS	CHIP DE ARRACACHA	PLATANO AL HORNO	CASCABELES DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: FRESA	JUGO: MORA
POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: MANGO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA
Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185,5 PR: 35,3	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35,6	Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34,7
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
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: GALLETA 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 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
CREMA DE ACELGA	SOPA CAMPESINA	SOPA DE AVENA		
CARNE NAPOLITANA	LOMO DE CERDO EN SALSA	ARROZ PAISA		
TORTA DE QUESO	TORTA DE AHUYAMA	TAJADA		
ARROZ CON ARVEJAS	ARROZ BLANCO			
ENSALADA	VERDURA CALIENTE	ENSALADA		
JUGO: T DE ARBOL	JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA NATURAL		
PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANA		
Kcal: 1170 Gra: 39,7 HC: 150,9 PR: 51,1	Kcal: 553 Gra: 14,4 HC: 73,3 PR: 34,3	Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7		

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532