

**COLEGIO GLENN DOMAN
MENU OCTUBRE 2026**

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE FIDEOS
			GARBANZOS A LA MADRILEÑA	NUGGUETS DE PESCADO
			TAJADA	PATACON
			ARROZ BLNCO	ARROZ CON VERDURAS
			ENSALDA	ENSALDA
			JUGO: DE PIÑA	JUGO: LIMONADA NATURAL
			POSTRE: GALLETA	POSTRE: PANELITA DE LECHE
			Kcal: 900 Gra: 31,3 HC: 133 PR: 23	Kcal: 1110 Gra: 27 HC: 178 PR: 38
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO	SEMANA DE RECESO
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	CREMA DE TOMATE	SOPA CAMPESINA	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE CEBADA
	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	ALBONDIGAS	FRICASE DE POLLO	CARNE ASADA
	CRIOLLITAS AL VAPOR	TAJADA DE PLATANO	YUCA FRITA	LENTEJAS
FESTIVO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
	JUGO: LULO	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA
	POSTRE: MASMELOS	POSTRE: BARQUILLO	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA	PORCION DE FRUTA: PIÑA
	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17,4	Kcal: 1164 Gra: 30,9 HC: 151,2 PR: 34,7	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185,5 PR: 35,3
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPA CAMPESINA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA
BEEF STROGANOFF	POLLO AL HORNO	PASTA A LA BOLOÑESA	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA
PURE DE PAPA CRIOLLA	YUCA AL HORNO	PAN BAGUETTE	PATACON	TORTA DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MANGO
PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: MELON	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	POSTRE: PANELITA DE LECHE	POSTRE: GALLETA
Kcal: 795 Gra: 17,9 HC: 138 PR: 23,6	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34,5	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 646 Gra: 16,4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
CREMA DE MAZORCA	SOPA DE CEBADA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE PASTA
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	SOBREBARRIGA AL HORNO	LASAÑA MIXTA	CARNE EN BISTEC	PECHUGA A LA PLANCHA
YUCA AL VAPOR	PAPA CHORREADA	PAN BAGUETTE	TORTA DE AHUYAMA	PAPA CRIOLLA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: PIÑA	JUGO: TOMATE DE ARBOL
POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA	POSTRE: GALLETA	PORCION DE FRUTA: MASMELO
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185,0 PR: 34,9	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