

VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE AGOSTO 2022

		LUNES 08/08	MARTES 09/08	MIERCOLES 10/08	JUEVES 11/08	VIERNES 12/08
MENU SEMANA 1		CALDO DE GALLINA	WANTAN FRITO	ENSALADA COCIDA	EMPANADA DE POLLO	SOPA DE DIETA
		AJI DE POLLO C/ACEITUNA, HUEVO Y PAPA SANC.	SECO A LA NORTEÑA C/ FREJOLES	NUGGETS DE POLLO C/ARROZ Y PAPAS DORADAS	CHICHARRON DE PESCADO C/ YUCA	POLLO AL HORNO C/PURE
		MANZANA GOLDEN	PIÑA PICADA	KEKE DE CHOCOLATE	MAZAMORRA MORADA	GELATINA DE MENTA
		ANIS	MENTA	CHICHA MORADA	NARANJADA	TORONJIL
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	961.2	766.23	794.26	841.46	935.33
	Proteínas (g)	40.73	43.51	36.03	29.19	47.62
	Lípidos (g)	15.88	18.7	21.7	10.69	14.59
	Carbohidratos (g)	163	96	96	134.02	145.3
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1188.53	805.092	879.54	910.14	995.39
	Proteínas (g)	55.58	52.826	40.57	33.19	62.5
	Lípidos (g)	20.01	21.924	23.78	13.82	16.89
	Carbohidratos (g)	196.51	99.11	110	155.76	148.6

DIETA : FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA COCIDA , PAPA SANCOCHADA * ARROZ.



La Delicia
INVERSIONES & SERVICIOS

MENU SEMANA 2		LUNES 15/08	MARTES 16/08	MIERCOLES 17/08	JUEVES 18/08	VIERNES 19/08
		SUFLE DE VERDURAS	ENSALADA RUSA	ENSALADA MIXTA	PAPA RELLENA	CAUSA A LA LIMEÑA
		CHULETA A LA PLANCHA C/PALLARES Y ZARZA	POLLO ASADO C/YUCA	BISTECK MONTADO	ESCABECHE DE POLLO C/CAMOTE Y ARROZ	PESCADO A LA PLANCHA C/PAPAS FRITAS
		MAZAMORRA DE MEMBRILLO	UVA	PANQUEQUE C/MANJAR	MAZAMORRA COCHINA	FLAN
		CARAMBOLA	PIÑA	LIMONADA	CEBADA	HIERBA LUISA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	663.04	680.71	678.92	647.81	722.37
	Proteínas (g)	20.5	20.75	39.97	22.75	28.37
	Lípidos (g)	23.03	13.51	21.94	29.41	10.03
	Carbohidratos (g)	73.06	110	80.39	73.03	129.6
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	808.46	727.37	724.8	709.01	821.9
	Proteínas (g)	31.68	23.75	44.19	30.73	34.3
	Lípidos (g)	29.06	15.21	23.18	30.49	11.04
	Carbohidratos (g)	80.05	123	84.85	77.92	140

DIETA : FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA COCIDA , PAPA SANCOCHADA * ARROZ.

MENU SEMANA 3		LUNES 22/08	MARTES 23/08	MIERCOLES 24/08	JUEVES 25/08	VIERNES 26/08
		SOPA WANTAN	CREMA DE PIMIENTO	SOPA DE POLLO	ENSALADA FRESCA C/PALTA	TEQUEÑOS C/ GUACAMOLE
		CHIJAUKAY	CARNE AL VINO C/ PAPA SANC.	PAVITA AL HORNO C/ CAMOTE GLASEADO	POLLADA C/ARROZ A LA JARDINERA	LOMO SALTADO
		MANDARINA	BUDIN DE PAN	GELATINA DE NARANJA	PICARONES	MAZAMORRA MORADA
		MENTA	MARACUYA	ANIS	CHICHA MORADA	LIMONADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	770.19	697	765.2	755.72	609.21
	Proteínas (g)	41.43	33.61	39.26	29.21	27.98
	Lípidos (g)	20.81	15.38	11.57	20.82	18.09
	Carbohidratos (g)	104.29	106	125.9	112.8	83.6
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	849.15	784.69	879.22	918.96	731.68
	Proteínas (g)	47.88	41.23	44.86	36.21	38.29
	Lípidos (g)	23.89	19.11	12.93	23.42	24.04
	Carbohidratos (g)	110.65	111.9	145	140.8	90.52

DIETA : FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA COCIDA , PAPA SANCOCHADA * ARROZ.

MENU SEMANA 4		LUNES 29/08	MARTES 30/08	MIERCOLES 31/08	JUEVES 01/09	VIERNES 02/09
		CREMA HUANCAINA	YUCA RELLENA	BROCHETAS DE POLLO	ENSALADA FRESCA	SANCOCHADO
		TALLARINES A LO ALFREDO C/PECHUGA	POLLO AL SILLAO C/CAMOTE	ASADO DE RES AL JUGO C/ PURE DE BRÓCOLI	PECHUGA A LA NAPOLITANA C/PAPAS FRITAS	POLLO AL PIMIENTO C/ PAPA SANCOCH.
		MIX DE FRUTAS	LECHE ASADA	MANDARINA	PIÑA PICADA	KEKE DE PIÑA
		CEBADA	HIERBA LUISA	MENTA	NARANJADA	TORONJIL
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	770.67	894.4	787.71	630.5	859.46
	Proteínas (g)	34.73	28.71	38.17	27.53	34.2
	Lípidos (g)	23.41	16.5	20.75	15.32	25.17
	Carbohidratos (g)	105.2	156	112	95.62	108.7
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	938.67	972.98	915.69	701.24	983.3
	Proteínas (g)	41.38	33.07	48.15	32.44	41.97
	Lípidos (g)	25.73	18.6	23.85	16.7	27.14
	Carbohidratos (g)	135	168	127	105	118.3

DIETA : FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA COCIDA , PAPA SANCOCHADA * ARROZ.