



VALOR NUTRITIVO DE MENÚ - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE JUNIO 2022

		LUNES 06/06	MARTES 07/06	MIERCOLES 08/06	JUEVES 09/06	VIERNES 10/06
		MENU SEMANA 1		PAPA A LA HUANCAINA	SOPA WANTAN	CAUSA A LA LIMEÑA
TALLARINES A LA BOLONESA	AEROPUERTO DE POLLO			PESCADO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS	TALLARIN SALTADO POLLO (CHINO)	POLLO CON CHAMPIÑOÑES
PLATANO	MANDARINA			GELATINA	BUDIN DE PAN	FLAN
EMOLIENTE	CHICHA MORADA			MENTA	MARACUYA	NARANJADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)			702	688	699
Proteínas (g)	24	24.1	24.8	24.8	27	
Lípidos (g)	16.7	17	17.8	18.8	21	
Carbohidratos (g)	104	102	101	106	102	
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	911	900	950	920	936
Proteínas (g)	32	33.5	35	34.1	33.5	
Lípidos (g)	29	29	27	28	29.1	
Carbohidratos (g)	132	142	128	132	141.8	



La Delicia

INVERSIONES & SERVICIOS

MENU SEMANA 2		LUNES 13/06	MARTES 14/06	MIERCOLES 15/06	JUEVES 16/06	VIERNES 17/06
		ENROLLADO DE JAMON	TEQUEÑOS CON C/ GUACAMOLE	PAPA RELLENA	ENSALADA DE FIDEOS	CHOCLO CON QUESO
		LOCRO DE ZAPALLO CON POLLO A LA PLANCHA	CHANCHO AL HORNO CON PAPAS DORADAS	POLLO AL HORNO CON LEGUMBRES SALTEADAS	CHICHARRON DE PESCADO CON YUCA	ENROLLADO DE POLLO C/ PAPAS DORADAS
		COMPOTA DE MEMBRILLO	UVA	PANQUEQUE CON MANJAR	MANZANA	MAZAMORRA DE AHUAYMANTO
		PIÑA	CARAMBOLA	MENTA	CHICHA MORADA	LIMONADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	710	699	697	704	689
Proteínas (g)	27.1	23.8	24	21.8	24.1	
Lípidos (g)	23.4	16	17.4	17	18.4	
Carbohidratos (g)	108	102	102	108	106	

SECUNDARIA	Energia (Kcal)	901	920	909	958	921
Proteínas (g)	35.7	32.6	32.3	35.2	31.4	
Lípidos (g)	31	29	27.8	24.5	29.1	
Carbohidratos (g)	134	142.1	139	132.5	138	



La Delicia

INVERSIONES & SERVICIOS

MENU SEMANA 3		LUNES 20/06	MARTES 21/06	MIERCOLES 22/06	JUEVES 23/06	VIERNES 24/06
		SUFLE DE VERDURAS	ENSALADA CESAR	EMPANADA DE POLLO	SOPA DIETA	ENSALADA RUSA
		MILANESA DE POLLO CON LENTEJA	OLLUQUITO DE POLLO	SECO DE RES CON FREJOLES.	NUGGUET DE POLLO/P.E	ARROZ SALVAJE
		PAPAYA PICADA	PIE DE LIMON	PIÑA PICADA	ARROZ CON LECHE Y MAZAMORRA MORADA	CHARLOT
		MENTA	TORONJIL	HIERBA LUISA	CARAMBOLA	CHICHA MORADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	704	689	699	710	697
	Proteínas (g)	27.1	24.1	24	24	23.8
	Lípidos (g)	23.4	18.4	17.4	17	16
	Carbohidratos (g)	108	106	102	108	102
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	901	902	920	958	921
	Proteínas (g)	35.7	32.6	32.3	35.2	31.4
	Lípidos (g)	31	29	27.8	24.5	29.1
	Carbohidratos (g)	134	142.1	139	132.5	138



La Delicia

INVERSIONES & SERVICIOS

MENU SEMANA 4		LUNES 27/06	MARTES 28/06	MIERCOLES 29/06	JUEVES 30/06	VIERNES 01/07
		ENSALADA FRESCA	YUQUITAS CON TARTARA	CAUSA PRIMAVERA	SOLTERITO DE QUESO	CREMA DE PIMIENTO
		PAELLA DE CHANCHO	POLLO AL HORNO CON PÀPAS DORADAS	ARROZ CON POLLO	CARNE AL NAPOLITANA	TALLARINES ROJOS CON POLLO
		ALFAJOR	DULCE DE PIÑA	GELATINA	MAZAMORRA DE SEMOLA	KEKE DE NARANJA
		NARANJADA	LIMONADA	MARACUYA	ANIS	CHICHA MORADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	720	710	711	697	710
Proteínas (g)	27.2	24.1	24	22	23.8	
Lípidos (g)	18	18.4	18	17	16	
Carbohidratos (g)	106	107	106	108	106	

SECUNDARIA	Energia (Kcal)	958	947	900	911	925
Proteínas (g)	33.1	34.8	30	34.2	35.1	
Lípidos (g)	27.8	18.4	19.8	21	22.1	
Carbohidratos (g)	138.9	138	132.1	141	144	



La Delicia
INVERSIONES & SERVICIOS

PROGRAMACION DE DIETA - COLEGIO JUAN XXIII

SEMANA 1

MENU	LUNES 06/06	MARTES 07/06	MIERCOLES 08/06	JUEVES 09/06	VIERNES 10/06
DIETA	SECO DE POLLO + YUCA SANCOCHADA + 1/2 ARROZ	POLLO AL SILLAO+ ENSALADA COCIDA + 1/2 ARROZ	ESTOFADO DE POLLO C/ PAPA AMARILLA	BISTECK AL JUGO + PAPA SANCOCHADA + 1/2 ARROZ	VAINITA SALTEADA DE CARNE C/ ARROZ

SEMANA 2

MENU	LUNES 13/06	MARTES 14/06	MIERCOLES 15/06	JUEVES 16/06	VIERNES 17/06
DIETA	TALLARIN SALTEADO C/ POLLO	BISTECK DE RES AL VAPOR C/ TALLARINES VERDES	POLLO AL HORNO C/ VERDURAS SALTEADAS+ 1/2 ARROZ	FILETE DE PAVITA+ 1/2 ARROZ + LENTEJAS	POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA + PAPA SANCOCHADA

SEMANA 3

MENU	LUNES 20/06	MARTES 21/06	MIERCOLES 22/06	JUEVES 23/06	VIERNES 24/06
DIETA	POLLO GUISADO + 1/2 ARROZ + LENTEJAS	POLLO EN SALSA DE OREGANO + PAPA AMARILLA + 1/2 ARROZ	FILETE DE POLLO C/ ENSALADA COCIDA + ARROZ	BISTECK DE RES + 1/2 TALLARIN VERDE+ 1/2 ARROZ	SALTADO DE POLLO + 1/2 ARROZ

SEMANA 4

MENU	LUNES 27/06	MARTES 28/06	MIERCOLES 29/06	JUEVES 30/06	VIERNES 01/07
DIETA	POLLO EN SALSA DE TOMATE+ PAPA SANCOCHADA	FILETE DE PAVITA+ 1/2 ARROZ + LENTEJAS	FILETE DE POLLO C/ ENSALADA COCIDA + ARROZ	TALLARIN SALTEADO C/ POLLO	SALTADO DE CARNE + 1/2 ARROZ