

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE NOVIEMBRE

		LUNES 07/11	MARTES 08/11	MIÉRCOLES 09/11	JUEVES 10/11	VIERNES 11/11
<b>MENU SEMANA 1</b>		ENSALADA CESAR	TEQUEÑOS	BOLI CAUSA DE POLLO	ANTICUCHOS	WANTAN
		PESCADO A LA PLANCHA CON LENTEJITAS	ENROLLADO DE POLLO SALSA BLANCA CON PAPA Y ARROZ	ESTOFADO DE CARNE CON CAMOTE	POLLO AL HORNO CON ENSALADA RUSA Y ARROZ	COMBINADO CHIFA
		PAPAYA CON MIEL	GELATINA DE NARANJA	PIÑA	BROWNIE	ALFAJOR
		LIMONADA	MANZANILLA	CHICHA MORADA	MENTA	CEBADA
<b>INICIAL PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	672.5	817	735	780	816.4
	Proteinas (g)	41.8	30	27.9	39	34
	Lipidos (g)	18	36	23	23	25
	CHO (g)	107.5	96	103.7	109.8	112
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	886.9	954	826.9	955	998
	Proteinas (g)	52	38.4	42	53	46.5
	Lipidos (g)	18	39.9	21.5	30.4	26.9
	CHO (g)	155	113.6	132.8	124	143

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

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE NOVIEMBRE

		MARTES 15/11	MIÉRCOLES 16/11	JUEVES 17/11	VIERNES 18/11
<b>MENU SEMANA 2</b>		CREMA DE PIMIENTO	SALPICON DE POLLO	ENSALADA DE FIDEOS	PAPA RELLENA
		TALLARINES AL PESTO CON FILETE DE POLLO	JALEA DE PESCADO CON YUCA Y ARROZ	MALAYA CON PAPA DORADA Y ARROZ	MOSTRITO (ARROZ CHAUFA + POLLO TIPO BRASA)
		PIÑA EN CUBOS	BUDIN DE PAN	ARROZ ZAMBITO	QUEQUE MARMOLEADO
		NARANJADA	CEBADA	MENTA	EMOLIENTE
<b>INICIAL PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	773.6	789	820.6	779.8
	Proteinas (g)	36	30	25	32.9
	Lipidos (g)	26	16	14	30
	CHO (g)	108	139	95	98.4
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	942.8	995	972.7	973.3
	Proteinas (g)	45.5	36.8	31.5	42.7
	Lipidos (g)	27.3	21	20.2	41.8
	CHO (g)	142.2	174	115.6	111

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

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE NOVIEMBRE

		LUNES 21/11	MARTES 22/11	MIÉRCOLES 23/11	JUEVES 24/11	VIERNES 25/11
<b>MENU SEMANA 3</b>		HUEVOS A LA RUSA	CALDO DE GALLINA	PAPA A LA HUANCAINA	BROCHETAS	OCOPA
		POLLO FRITO CON ARROZ A LA JARDINERA	HAMBURGUESA CON PAPAS, ARROZ Y ENS	TALLARINES ROJOS CON POLLO	PESCADO A LA PARRILLA CON PAPA, ARROZ Y ENSALADA	LOMO SALTADO DE CARNE CON PAPA Y ARROZ
		SANDIA EN CUBOS	MAZAMORRA MORADA	PAPAYA	QUEQUE DE ZANAHORIA	PUDIN DE CHOCOLATE
		TORONJIL	MANZANA	LIMONADA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
<b>INICIAL PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	679.1	792.6	858	811.2	792.5
	Proteinas (g)	30	36.6	26.8	44.2	29
	Lipidos (g)	20.8	17.7	15	23	28
	CHO (g)	99	128	96.9	115.4	115
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	840.3	933.5	953.9	993.7	982
	Proteinas (g)	42.1	43.4	39.4	49.8	35.7
	Lipidos (g)	27.4	18.3	19.7	33.5	38
	CHO (g)	112.3	155.4	132.5	132.5	134

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

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE NOVIEMBRE

		LUNES 28/11	MARTES 29/11	MIÉRCOLES 30 /11	JUEVES 01/12	VIERNES 02/12
<b>MENU SEMANA 4</b>		SOLTERITO DE QUESO	SOPA WANTAN	PAPA A LA HUANCAINA	CAUSA PRIMAVERAL	TEQUEÑOS
		NUGGET DE PESCADO CON PAPA Y ENSALADA	POLLO CON VERDURAS CHINAS	MACARRONES DE CARNE A LA BOLOGNESA	CHANCHO AL HORNO CON CAMOTE Y ARROZ	POLLO TIPO BRASA PAPA, ARROZ Y ENSALADA
		MANDARINA	ARROZ CON LECHE	GELATINA FRUTADA	PANQUEQUE	TORTA DE GALLETA
		LIMONADA	MARACUYA	MENTA	ANIS	CEDRON
<b>INICIAL PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	731.9	760.3	766.4	785	753.6
	Proteinas (g)	28.6	37.9	31.1	32	36.2
	Lipidos (g)	28.4	18.4	27.5	28	21.8
	CHO (g)	102.4	111.9	108.2	104	108.4
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	843	928.7	918.5	998.6	894.1
	Proteinas (g)	35.8	52.4	39.4	40.5	44.6
	Lipidos (g)	29	21.7	28.1	38	23.9
	CHO (g)	123	131.1	139.9	129	130.6

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