

VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE OCTUBRE

		MARTES 04/10	MIÉRCOLES 05/10	JUEVES 06/10	VIERNES 07/10
		MENU SEMANA 1		SOLTERITO AREQUIPEÑO	CAUSA DE POLLO
CHICHARON DE PESCADO CON YUCA	LOMO SALTADO			HAMBURGUESA CON FREJOLES	POLLO TIPO BRASA CON PAPAS Y ENSALADA
ARROZ CON LECHE	MAZAMORRA DE DURAZNO			PANQUEQUE	CARLOTA
MANZANILLA	CHICHA MORADA			CARAMBOLA	CEBADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	832	829.7	812.9	702
	Proteinas (g)	31.3	35.1	30.7	34.3
	Lipidos (g)	32.8	23.5	30.1	19.3
	CHO (g)	109.7	131.7	119	103
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1056.5	941	1010.9	888.3
	Proteinas (g)	34.9	40	41.7	49.7
	Lipidos (g)	44.6	37.2	33.9	22.1
	CHO (g)	137.5	169.9	155.9	131.9

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 OCTUBRE

		LUNES 17/10	MARTES 18/10	MIÉRCOLES 19/10	JUEVES 20/10	VIERNES 21/10
MENU SEMANA 2		ENSALADA MIXTA	SOPA DE WANTAN	PAPA RELLENA	PAPA A LA HUANCAINA	ENSALADA RUSA
		MILANESA CON LENTEJAS	CHIJAUKAY CON ARROZ CHAUFA	PESCADO APANADO CON YUCA FRITA	ASADO DE RES CON PURE DE BROCOLI	POLLO BROSTER CON PAPAS Y ENSALADA
		MANDARINA	FLAN CON GELATINA	PAPAYA PICADA	QUEQUE DE CHOCOLATE	ARROZ ZAMBITO
		HIERBA LUISA	NARANJADA	CEBADA	MENTA	EMOLIENTE
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	611.9	657.6	763.5	780	765.7
	Proteinas (g)	33.1	32.4	26.9	31.5	35.4
	Lipidos (g)	17.3	17.5	16.2	22.4	19.9
	CHO (g)	96.1	92	115.6	120.2	120.4
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	884.1	930.3	931.6	980	993.8
	Proteinas (g)	51.2	43	33.9	45.5	43.2
	Lipidos (g)	25.8	30.3	27.1	26.6	30.8
	CHO (g)	135.7	120.2	143.4	148.1	149.4

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 OCTUBRE

		LUNES 24/10	MARTES 25/10	MIÉRCOLES 26/10	JUEVES 27/10	VIERNES 28/10
MENU SEMANA 3		ENSALADA PRIMAVERAL	SOPA A LA MINUTA	SALPICON DE POLLO	ENSALADA BLANCA	WANTAN FRITO
		NUGGET DE POLLO CON PAPAS	POLLO SALTADO	JALEA DE PESCADO	BISTECK C/ PURE DE ESPINACA	AEROPUERTO
		PIÑA PICADA	TURRON	SANDIA	PUDIN DE CHOCOLATE	MOUSE DE MARACUYA
		TORONJIL	MANZANA	LIMONADA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	627.1	818.9	685.9	711	714.5
	Proteinas (g)	27	34	26.1	33.1	30.1
	Lipidos (g)	19.9	28.3	18.7	18.3	24.8
	CHO (g)	93.5	116.2	113.9	11.3	91.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	802	1052.8	885.8	895.5	948.8
	Proteinas (g)	30.1	44	33.9	41.9	39.5
	Lipidos (g)	25	35.5	25.3	22.4	38
	CHO (g)	124.5	150.5	143.5	142.8	120.8

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 OCTUBRE

		LUNES 31/10	MIÉRCOLES 02/11	JUEVES 03/11	VIERNES 04/11
MENU SEMANA 4		CREMA DE PIMENTON	ENSALADA DE FIDEOS	ANTICUCHO CON PAPA Y CREMA	ENSALADA CESAR
		FILETE DE POLLO CON TALLARINES VERDES	POLLO AL HORNO CON ARROZ A LA JARDINERA	PESCADO FRITO CON PURE DE PALLARES	LASSAGNA
		FRUTA	MAZAMORRA MORADA	TORTA DE GALLETA	GELATINA FRUTADA
		MEMBRILLO	MENTA	MARACUYA	CHICHA MORADA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	627.1	685.9	711	714.5
	Proteinas (g)	27	26.1	33.1	30.1
	Lipidos (g)	19.9	18.7	18.3	24.8
	CHO (g)	93.5	113.9	11.3	91.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	802	885.8	895.5	948.8
	Proteinas (g)	30.1	33.9	41.9	39.5
	Lipidos (g)	25	25.3	22.4	38
	CHO (g)	124.5	143.5	142.8	120.8

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