

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE JUNIO

MENU SEMANA 1	LUNES 05/06	MARTES 06/06	MIERCOLES 07/06	JUEVES 08/06	VIERNES 09/06
	ENSALADA FRESCA	SOPA A LA MINUTA	CAUSA LIMEÑA	ROLLITO PRIMAVERAL	ENSALADA DE PALTA
	POLLO AL HORNO CON ARROZ A LA JARDINERA	POLLO SALTADO CON PAPAS Y ARROZ	CHICHARRON DE PESCADO CON PAPAS FRITAS	TALLARINES A LA HUANCAINA CON BISTECK	POLLO BROSTER CON PAPAS FRITAS Y ARROZ
	FRUTA	MOUSE DE MARACUYA	GELATINA	GELATINA	ALFAJOR CASERO
	MENTA	LIMONADA	PIÑA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
Energia (Kcal)	803.4	857	888.5	858.2	873.8
Proteinas (g)	37.3	35.7	32.8	35	33.7
Lipidos (g)	23.7	33.3	25.9	28.5	25.7
CHO (g)	130.5	122.8	147.7	132.7	135.8
Energia (Kcal)	901.4	1044.6	1079.3	930.9	1046.4
Proteinas (g)	41.2	43.6	40.2	44.4	37.2
Lipidos (g)	24.4	21.8	31.8	33.9	31
CHO (g)	163.1	170	164.8	144.5	159.1

**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 JUNIO

MENU SEMANA 2	LUNES 12/06	MARTES 13/06	MIÉRCOLES 14/06	JUEVES 15/06	VIERNES 16/06
	ENSALADA PRIMAVERAL	TRIPLE CLASICO	BROCHETA DE POLLO	SOPA WANTAN	ENSALADA CESAR
	FILETE DE POLLO CON LENTEJAS	NUGGET DE POLLO CON PAPAS FRITAS	ASADO DE RES CON PURE	TIPAKAY DE POLLO	LASAÑA
	FRUTA	COMPOTA DE MELOCOTON	CARLOTA	KEKE DE CHOCOLATE	MAZAMORRA MORADA
	NARANJADA	MANZANILLA	PIÑA	CHICHA MORADA	EMOLIENTE
Energia (Kcal)	763.3	889.7	870.8	859.7	814
Proteinas (g)	34.4	34.5	38.5	33.8	37
Lipidos (g)	19.6	27.6	26.2	22.2	20.5
CHO (g)	128.6	134.6	126.4	130.5	129.2
Energia (Kcal)	976.7	1031.3	976.6	1098.1	973.2
Proteinas (g)	45.6	42	44.8	44.2	50
Lipidos (g)	25.5	38.7	26.6	35.1	26.8
CHO (g)	164	161.4	145.7	162.2	141.1

**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 JUNIO

MENU SEMANA 3	LUNES 19/06	MARTES 20/06	MIÉRCOLES 21/06	JUEVES 22/06	VIERNES 23/06
	TEQUEÑOS CON GUACAMOLE	TAMALITO VERDE	PASTEL DE PAPA	ENSALADA DE FIDEOS	OCOPA AREQUIPEÑA
	AJI DE GALLINA	JALEA DE PESCADO CON PAPAS FRITAS	SECO DE RES CON FREJOLES	POLLO AL HORNO CON PAPA	TALLARIN SALTADO DE POLLO
	FRUTA	MOUSE DE FRESA	KEKE DE NARANJA	CHOCOTEJA	GELATINA
	HIERBALUISA	EMOLIENTE	MENTA	ANIS	MARACUYA
Energia (Kcal)	876	865	780	790	825.6
Proteinas (g)	32.9	35	37.5	37.6	35
Lipidos (g)	24.1	22	14.7	14.9	16.5
CHO (g)	137.7	125	134.6	137.1	135
Energia (Kcal)	1072.8	989	930	947	925.6
Proteinas (g)	41	44	44.9	46.9	49.5
Lipidos (g)	27	23.2	20	18	22.5
CHO (g)	172.6	160	160	168	155

**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 JUNIO

MENU SEMANA 4	LUNES 26/06	MARTES 27/06	MIERCOLES 28/06	JUEVES 29/06	VIERNES 30/06
	CALDO DE GALLINA	MINIPIZZA	HUEVO AL NIDO	CAUSA PRIMAVERAL	ENSALADA COCIDA
	ESTOFADO DE POLLO CON PAPA	PESCADO A LA PLANCHA CON PAPAS Y CHIMICHURRI	LOMO SALTADO CON PAPAS	MILANESA DE POLLO CON LENTEJITAS	CHANCHO AL HORNO CON CAMOTE
	FRUTA	MANZANA ACARAMELADA	MAZAMORRA DE DURAZNO	CREMA VOLTEADA	KEKE MARMOLEADO
	ANIS	CEBADA	MENTA	CARAMBOLA	MUÑA
Energia (Kcal)	861.8	868.3	842.2	899.9	892.9
Proteinas (g)	37.4	34.2	36.4	38.5	37.2
Lipidos (g)	17.6	20.6	30.5	23.2	26.7
CHO (g)	141.2	145.8	120.9	140	126.4
Energia (Kcal)	1033.8	994.1	974	1037.3	1041
Proteinas (g)	49	40.1	43.5	47.2	48.5
Lipidos (g)	24.2	23.1	31.2	27.1	29.3
CHO (g)	156.7	165.8	156	159.1	142

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