

VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE MARZO

MENU SEMANA 2	LUNES 06/03	MARTES 07/03	MIÉRCOLES 08/03	JUEVES 09/03	VIERNES 10/03
	CREMA DE PIMENTON	PAPA RELLENA	SOPA DE WANTAN	SALPICON DE POLLO	ENSALADA RUSA
	LOMITO DE POLLO CON LENTEJAS	PESCADO APANADO CON YUCA	CHIJAUKAY CON ARROZ CHAUFA	CHANCHO AL HORNO CAMOTE	POLLO BROSTER CON PAPAS Y ENSALADA
	FRUTA	FLAN CON GELATINA	PAPAYA PICADA	QUEQUE DE CHOCOLATE	ARROZ ZAMBITO
	NARANJADA	HIERBALUISA	CARAMBOLA	MENTA	CHICHA MORADA
Energia (Kcal)	711.9	777.6	763.5	829	765.7
Proteinas (g)	33.1	32.4	26.9	31.5	32
Lipidos (g)	17.3	17.5	16.2	22.4	19.9
CHO (g)	96.1	92	115.6	120.2	120.4
Energia (Kcal)	900	1020	800	1038	978
Proteinas (g)	48.5	42	41.5	36	34
Lipidos (g)	31	37	29.5	37	23
CHO (g)	131.5	165	95	142	166

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 MARZO

MENU SEMANA 3	LUNES 13/03	MARTES 14/03	MIÉRCOLES 15/03	JUEVES 16/03	VIERNES 17/03
	SOPA A LA MINUTA	OCOPA	BOLICAUSA	ENSALADA DELICIA	WANTAN FRITO
	NUGGET DE POLLO CON PAPAS	POLLO AL HORNO CON ENSALDA RUSA	JALEA DE PESCADO CON YUCA YA RROZ	ASADO DE CARNE CON PURE DE PALLARES	AEROPUERTO MIXTO
	FRUTA	HELADO	FRUTA	GELATINA	MOUSE DE MARACUYA
	TORONJIL	MANZANA	LIMONADA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
Energia (Kcal)	627.1	818.9	792.9	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
Energia (Kcal)	811	1021	992	800	852
Proteinas (g)	37.5	44	39	44	38
Lipidos (g)	31	41	32	30	34
CHO (g)	105	132	155	106	98

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 MARZO

MENU SEMANA 3	LUNES 20/03	MARTES 21/03	MIÉRCOLES 22/03	JUEVES 23/03	VIERNES 24/03
	CALDO DE GALLINA	PAPA A LA HUANCAINA	ENSALADA MIXTA	SOLTERITO AREQUIPEÑO	ENSALADA CESAR
	LOMO SALTADO	ARROZ CON POLLO	HAMBURGUESA DE CARNE CON FREJOLIS	NUGGET DE PESCADO CON YUCA	LASSAGNA
	FRUTA	GELATINA	FRUTA	FLAN	GELATINA FRUTADA
	TORONJIL	MANZANA	LIMONADA	HIERBALUISA	NARANJADA
Energia (Kcal)	818.9	711	745	821	790
Proteinas (g)	34	33.1	38	28.3	28.1
Lipidos (g)	28.3	18.3	25	27	29.8
CHO (g)	116.2	90	105	120	91.9
Energia (Kcal)	1073	845.8	923.3	1009	912
Proteinas (g)	47.9	49.8	51.9	36.4	36.4
Lipidos (g)	26	29.2	32.4	32.6	56
CHO (g)	155	104.9	135.4	155.5	110.1

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 MARZO

MENU SEMANA 4	LUNES 27/03	MIÉRCOLES 28/03	JUEVES 29/03	VIERNES 30/03	VIERNES 31/03
	CREMA DE PIMENTON	ENSALADA DE FIDEOS	ANTICUCHO CON PAPA Y CREMA	ENSALADA COLORIDA	TEQUEÑOS
	MACARRONES DE CARNE	POLLO AL HORNO CON ARROZ A LA JARDINERA	MILANESA DE PESCADO	ASADO DE RES CON PURE	AEROPUERTO DE POLLO
	FRUTA	MAZAMORRA DE SEMOLA	FRUTA	MAZAMORRA MORADA	TORTA DE GALLETA
	MEMBRILLO	MUÑA	MARACUYA	MENTA	CHICHA MORADA
Energia (Kcal)	828.3	685.9	711	714.5	714.5
Proteinas (g)	37	32	33.1	28.3	30.1
Lipidos (g)	17	18.7	18.3	24.8	24.8
CHO (g)	125	113.9	11.3	91.9	91.9
Energia (Kcal)	903	984	973.3	933.4	903
Proteinas (g)	42.7	52	52	38.5	35.4
Lipidos (g)	20	23.8	28.4	28.5	35
CHO (g)	150	148.9	139.8	145.8	108.6

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