



VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE MAYO

MENU SEMANA 1	MARTES 02/05	MIERCOLES 03/05	JUEVES 04/05	VIERNES 05/05
	CREMA DE ROCOTO	MUSLITO DE POLLO	BOLICAUSITA	ENSALADA COCIDA
	TALLARIN SALTADO DE CARNE	NUGGET DE POLLO CON FREJOLE	JALEA DE PÈSCADO CON PAPAS FRITAS	POLLO TIPO BRASA CON PAPAS FRITAS Y ARROZ CHAUFA
	FRUTA	KEKE DE NARANJA	MAZAMORRA MORADA	GELATINA DE FRESA
	HIERBALUISA	MENTA	LIMONADA	MARACUYA
Energia (Kcal)	836.1	848.3	856.1	832.6
Proteinas (g)	36.5	38.5	34.5	33.4
Lipidos (g)	25.3	20.5	20	30.2
CHO (g)	123.9	143.4	155.5	126.8
Energia (Kcal)	985.7	975.9	1057.4	976.9
Proteinas (g)	44.7	48.9	38.9	46.2
Lipidos (g)	25.7	27.7	37.1	31.9
CHO (g)	153.2	158.7	161.2	136.2

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 MAYO

MENU SEMANA 2	LUNES 08/05	MARTES 09/05	MIERCOLES 10/05	JUEVES 11/05	VIERNES 12/05
	ENSALADA FRESCA	TEQUEÑOS	PAPA RELLENA	PAPA A LA HUANCAINA	ENSALADA DELICIA
	PESCADO FRITO CON LENTEJAS	ENROLLADO DE POLLO	LOMO SALTADO CON PAPAS Y ARROZ	MACARRONES A LA BOLOGNESA	POLLO BROSTER CON PAPAS FRITAS
	FRUTA	FLAN	BUBIN DE SEMOLA	TORTA DE GALLETA	MOUSE DE MANGO
	NARANJADA	CEDRON	PIÑA	TORONJIL	MEMBRILLO
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)	943.2	1059.4	1090	973.4	1083.9
Proteinas (g)	47.6	43.1	40.8	41.3	51.1
Lipidos (g)	24.4	38.2	32	30.1	31
CHO (g)	160.4	133.9	169.9	152.8	158.6

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 MAYO

MENU SEMANA 4	LUNES 22/05	MARTES 23/05	MIÉRCOLES 24/05	JUEVES 25/05	VIERNES 26/05
	ENSALADA PRIMAVERAL	EMPANADA	CALDO DE GALLINA	WANTAN FRITO	CREMA DE HUANCAINA
	POLLO AL HORNO CON ARROZ ALA JARDINERA	NUGGET DE PESCADO CON PAPAS FRITAS	ASADO DE RES CON PURE	CHAUFA DE POLLO	TALLARINES AL ALFREDO CON BISTECK
	FRUTA	ALFAJOR	GELATINA DE NARANJA	KEKE DE PIÑA	CARLOTA
	MANZANILLA	LIMONADA	HIERBALUISA	NARANJADA	CEBADA
Energia (Kcal)	766.1	775.7	822.5	862.3	951.9
Proteinas (g)	32.4	32.3	36.8	34.5	38.4
Lipidos (g)	25.7	29.9	18	28.8	26.2
CHO (g)	113.4	123.8	134.9	136	146.7
Energia (Kcal)	972	996.7	981	1029.5	1057.7
Proteinas (g)	46.5	40	53	41.9	44.7
Lipidos (g)	27.6	25.6	20.7	29.7	26.6
CHO (g)	145.7	158.9	154.2	147.2	156.1

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 MAYO

MENU SEMANA 5	LUNES 29/05	MARTES 30/05	MIÉRCOLES 31/05	JUEVES 01/06	VIERNES 02/06
	CREMA DE PIMENTON	TEQUEÑOS	ENSALADA DE FIDEOS	ALITA BBQ	ENSALADA MIXTA
	TALLARINES VERDE CON FILETE DE POLLO	PESCADO A LA PLANCHA	POLLO FRITO CON ENSALADA RUSA	HABURDUESA CON FREJOLES	ARROZ CON POLLO
	FRUTA	MOUSE DE MARACUYA	GELATINA	MAZAMORRA MORADA	PANQUEQUE
	ANIS	CARAMBOLA	MENTA	MEMBRILLO	EMOLIENTE
Energia (Kcal)	805.6	836.5	905.4	838	861.4
Proteinas (g)	39.1	35.4	40.4	32.2	39.4
Lipidos (g)	21	25.7	22.7	15.9	18.7
CHO (g)	127	120.8	143.3	135	142.4
Energia (Kcal)	1037	984.7	1053.9	1026.2	1016.3
Proteinas (g)	48.1	41.5	53.1	40.5	56.1
Lipidos (g)	26.8	31.2	24.5	23.2	23
CHO (g)	148.6	140.1	163.3	157.9	158

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