



## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE NOVIEMBRE

MENU SEMANA 1	LUNES 06/11	MARTES 07/11	MIERCOLES 08/11	JUEVES 09/11	VIERNES 10/11
	CALDO DE GALLINA	CAUSA DE VERDURAS	SALPICON DE POLLO	PAPA A LA HUANCAINA	SOPA WANTAN
	ENROLLADO DE POLLO CON VERDURAS CON PAPA	SECO DE RES CON FREJOLE	PESCADO CON PURE DE PAPA	TALLARINES AL ALPESTO CON MILANESA DE POLLO	LOMO SALTADO
	FRUTA	MAZAMORRA MORADA	ALFAJOR CASERO	FRUTA	GELATINA
	LIMONADA	ANIS	CHICHA MORADA	NARANJADA	HIERBALUISA
Energia (Kcal)	796.4	820	822.5	761.7	795
Proteinas (g)	37.9	30.1	30.2	30.2	29
Lipidos (g)	19.5	15.5	17.5	17.9	19
CHO (g)	109.6	100	109.8	102.3	99
Energia (Kcal)	946.4	970	972.5	911.7	945
Proteinas (g)	48.9	41.1	41.2	41.2	40
Lipidos (g)	24.5	20.5	22.5	22.9	24
CHO (g)	159.6	150	159.8	152.3	149

**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

MENU SEMANA 2	LUNES 13/11	MARTES 14/11	MIERCOLES 15/11	JUEVES 16/11	VIERNES 17/11	
	<b>ASUETO (BINGO)</b>	ENSALADA DE PALTA	ENSALADA DELICIA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	CREMA DE PIMIENTO
		JALEA DE PESCADO CON PAPAS	BISTECK A LO POBRE	CHANCHO AL HORNO CON ARROZ A LA JARDINERA	CHANCHO AL HORNO CON ARROZ A LA JARDINERA	SPAGHETTI A LA BOLOÑESA
		KEKE DE CASA	FRUTA	CHOCOTEJA CASESA	CHOCOTEJA CASESA	GELATINA
		HIERBALUISA	EMOLIENTE	CHICHA MORADA	CHICHA MORADA	ANIS
Energia (Kcal)	849.6	843.4	810.1	842.6	842.6	
Proteinas (g)	26.2	37.3	31.2	35.7	35.7	
Lipidos (g)	13.9	15.9	14	19.8	19.8	
CHO (g)	121	119.2	111.9	102.4	102.4	
Energia (Kcal)	999.6	993.4	960.1	992.6	992.6	
Proteinas (g)	37.2	48.3	42.2	46.7	46.7	
Lipidos (g)	18.9	20.9	19	24.8	24.8	
CHO (g)	171	169.2	161.9	152.4	152.4	

**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 NOVIEMBRE

MENU SEMANA 3	LUNES 20/11	MARTES 21/11	MIERCOLES 22/11	JUEVES 23/11	VIERNES 24/11
	HUEVO AL NIDO	BROCHETA DE POLLO	SOLTERITO DE QUESO	ENSALADA CESAR	SOPA WANTAN
	POLLO AL HORNO ENSALADA RUSA	TALLARINES A LA HUANCAINA CON BISTECK	PESCADO CON FREJOLES	LASAGNA	CHAUFA DE POLLO
	FRUTA	MOUSE DE CAFÉ	CHURRO	GELATINA	KEKE DE NARANJA
	NARANJADA	MARACUYA	MENTA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
Energia (Kcal)	707.1	795	815	805	827.9
Proteinas (g)	36.5	34.1	32.2	29.1	43.5
Lipidos (g)	13.4	19.6	19.8	29.6	16.4
CHO (g)	100.7	99.5	102	95	107.9

Energia (Kcal)	857.1	945	965	955	977.9
Proteinas (g)	47.5	45.1	43.2	40.1	54.5
Lipidos (g)	18.4	24.6	24.8	34.6	21.4
CHO (g)	150.7	149.5	152	145	157.9

**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 NOVIEMBRE

MENU SEMANA 4	LUNES 27/11	MARTES 28/11	MIÉRCOLES 29/11	JUEVES 30/11	VIERNES 01/12
	ENSALADA COCIDA	BOLICAUSITA	BRIOCHETA DE POLLO	OCOPA LIMEÑA	SOPA A LA MINUTA
	FILETE DE POLLO A LA BRASA CON LENTEJITAS	MILANESA DE PESCADO CON PAPA Y ENSALADA	POLLO TIPO BRASA CON CHAUFA	MACARRONES CON CARNE	POLLO SALTADO
	FRUTA	ALFAJOR	FRUTA	GELATINA	PANQUEQUE CASERO
	LIMONADA	MARACUYA	ANIS	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
Energia (Kcal)	761.6	818.2	835.2	795.4	752.9
Proteinas (g)	26.3	32.7	31.7	31.4	32.3
Lipidos (g)	18.2	18.4	20.9	25.3	25.8
CHO (g)	104.1	108	102.4	107.5	106.5
Energia (Kcal)	911.6	968.2	985.2	945.4	902.9
Proteinas (g)	37.3	43.7	42.7	42.4	43.3
Lipidos (g)	23.2	23.4	25.9	30.3	30.8
CHO (g)	154.1	158	152.4	157.5	156.5