

VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE SETIEMBRE

MENU SEMANA 1		LUNES 04/09	MARTES 05/09	MIERCOLES 06/09	JUEVES 09/09	VIERNES 08/09
		ENSALADA DELICIA	BOLICAUSA	TEQUEÑOS	ENSALADA DE PALTA	SOPA WANTAN
		MILANESA DE POLLO CON LENTEJAS	TALLARINES AL ALFREDO CON BISTECK	PESCADO FRITO CON PURE	MALAYA CON PAPA DORADA Y ENSALADA	CHAUFA MIXTO
		FRUTA	GELATINA	TORTA DE GALLETA	CREMA VOLTEADA	CARLOTA
		LIMONADA	HIERBA LUISA	CHICHA MORADA	MENTA	NARANJADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	796.4	880	822.5	760.7	837.4
	Proteinas (g)	38.9	33.4	31.2	31.2	32
	Lipidos (g)	19.5	15.5	17.5	17.9	19.3
	CHO (g)	109.6	106.7	109.8	102.3	99.1
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	946.4	1030	972.5	910.7	987.4
	Proteinas (g)	48.9	43.4	41.2	41.2	42
	Lipidos (g)	24.5	20.5	22.5	22.9	24.3
	CHO (g)	159.6	156.7	159.8	152.3	149.1

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 SETIEMBRE

		LUNES 11/09	MARTES 12/09	MIERCOLES 13/09	JUEVES 14/09	VIERNES 15/09
		MENU SEMANA 2		ENSALADA COCIDA	MINIPIZZA	CREMA DE PIMIENTO
NUGGET DE POLLO CON FREJOLES	JALEA DE PESCADO CON PAPAS			TALLARINES VERDES CON BISTECK AL JUGO	ENROLLADO DE POLLO CON PAPA SANCOCHADA	ARROZ CON POLLO
FRUTA	CHOCOTEJA			COMPOTA DE FRUTAS	KEKE MARMOLEADO	GELATINA
ANIS	MARACUYA			CEBADA	LIMONADA	HIERBALUISA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)			799.7	849.6	843.4
	Proteinas (g)	27.11	27.2	38.3	32.2	36.7
	Lipidos (g)	20.6	13.9	15.9	14	19.8
	CHO (g)	117	121	119.2	111.9	102.4
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	949.7	999.6	993.4	960.1	992.6
	Proteinas (g)	37.11	37.2	48.3	42.2	46.7
	Lipidos (g)	25.6	18.9	20.9	19	24.8
	CHO (g)	167	171	169.2	161.9	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 SETIEMBRE

		LUNES 18/09	MARTES 19 /09	MIERCOLES 20/09	JUEVES 21/09	VIERNES 22/09
		MENU SEMANA 3		ENSALADA MIXTA	BROCHETA DE POLLO	SALPICON DE POLLO
	POLLO A LA PARRILLA CON LENTEJAS		CHICHARRON DE PESCADO CON PAPAS	ASADO DE RES CON PURE DE PAPA	CHANCHO AL HORNO CON CAMOTE	LOMO SALTADO CON PAPAS FRITAS
	FRUTA		BESO DE MOSA	CHURRO	MUFFINS CLASICO	ARROZ CON LECHE
	LIMONADA		MENTA	TE	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	707.1	766	845.2	865	827.9
	Proteinas (g)	37.5	34.9	34.2	31.5	44.5
	Lipidos (g)	13.4	14.8	21	31.8	16.4
	CHO (g)	100.7	92.9	107	95.8	107.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	857.1	916	995.2	1015	977.9
	Proteinas (g)	47.5	44.9	44.2	41.5	54.5
	Lipidos (g)	18.4	19.8	26	36.8	21.4
	CHO (g)	150.7	142.9	157	145.8	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 SETIEMBRE

MENU SEMANA 4		LUNES 25/09	MARTES 26/09/10	MIÉRCOLES 27/09	JUEVES 28/09	VIERNES 29/09
		ENSALADA RUSA	HUEVO AL NIDO	PAPA A LA HUANCANA	TRIPLE SIMPLE	ENSALADA COCIDA
		MILANESA DE PESCADO CON PAPAS SANCOCHADA	SECO DE RES CON FREJOLES	TALLARINES ROJOS CON POLLO	PECHUGA A LA NAPOLITANA CON PAPAS	POLLO TIPO BRASA CON PAPAS FRITAS
		FRUTA	KEKE DE ZANAHORIA	MAZAMORRA MORADA	MOUSE DE CAFÉ	GELATINA
		HIERBALUISA	CEBADA	MENTA	MARACUYA	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	759.6	849.2	841.1	795.4	752.9
	Proteinas (g)	27.3	43.7	36.5	32.4	33.3
	Lipidos (g)	18.2	17.6	18.4	25.3	25.8
	CHO (g)	104.1	103.4	110.5	107.5	106.5
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	909.6	999.2	991.1	945.4	902.9
	Proteinas (g)	37.3	53.7	46.5	42.4	43.3
	Lipidos (g)	23.2	22.6	23.4	30.3	30.8
	CHO (g)	154.1	153.4	160.5	157.5	156.5

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