

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES: ABRIL

		LUNES 01/04	MARTES 02/04	MIÉRCOLES 03/04	JUEVES 04/04	VIERNES 05/04
		<b>MENU SEMANA 1</b>		ENSALADA MIXTA	ANTICUCHO	OCOPA AREQUIPEÑA
	PESCADO APANADO CON LENTEJAS		AJI DE GALLINA CON PAPA	MACARRONES CON CARNE	CHAUFA CON CARNE	POLLO TIPO BRASA CON ENSALADA Y PAPA
	FRUTA		MOUSE DE CAFÉ	FRUTA	FLAN	FRUTA
	LIMONADA		MENTA	MARACUYA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
	MENTA		MEMBRILLO	TORONJIL	PIÑA	MARACUYA
<b>INICIAL Y PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)		796.4	820	822.5	762.7
	Proteinas (g)	36.9	29.1	29.2	29.2	28
	Lipidos (g)	19.5	15.5	17.5	17.9	19
	CHO (g)	109.6	100	109.8	102.3	99
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	946.4	970	972.5	912.7	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: ABRIL

MENU SEMANA 2		LUNES 08/04	MARTES 09/04	MIÉRCOLES 10/04	JUEVES 11/04	VIERNES 12/04
		SOPA A LA MINUTA	ENSALADA CESAR	CREMA DE PIMIENTO	CALDO DE GALLINA	ENSALADA MIXTA
		POLLO A LA PLANCHA CON CHOCLO Y PAPA	CHICHARON DE PESCADO CON YUCA	BISTEC CON TALLARINES VERDES	CHANCHO AL HORNO CON CAMOTE	PECHUGA A LA NAPOLITANA CON PAPA
		FRUTA	GELATINA	FRUTA	KEKE DE CASA	FRUTA
		ANIS	MARACUYA	EMOLIENTE	PIÑA	NARANJA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	789.7	829.6	843.4	840.1	842.6
	Proteinas (g)	25.12	25.2	36.3	30.2	34.7
	Lipidos (g)	20.6	13.9	15.9	32.6	19.8
	CHO (g)	117	121	119.2	111.9	102.4
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	939.7	979.6	993.4	990.1	992.6
	Proteinas (g)	37.12	37.2	48.3	42.2	46.7
	Lipidos (g)	25.6	18.9	20.9	37.6	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: ABRIL

<b>MENU SEMANA 3</b>		LUNES 15/04	MARTES 16/04	MIÉRCOLES 17/04	JUEVES 18/04	VIERNES 19/04
		ENSALADA DELICIA	WANTAN FRITO	CAUSA DE POLLO	ENSALADA FRESCA	CREMA HUANCAINA
		LOMO SALTADO DE CARNE	CHIJAUKAY CON ARROZ CHAUFA	MILANESA DE PESCADO CON ENSALADA COCIDA	SECO DE RES CON FREJOLES	ARROZ CON POLLO
		FRUTA	CREMA VOLTEADA	FRUTA	GELATINA	FRUTA
		NARANJA	LIMONADA	PIÑA	HIERBALUISA	MARACUYA
<b>INICIAL Y PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	736.3	825	795	805	827.9
	Proteinas (g)	35.5	33.1	31.2	28.1	42.5
	Lipidos (g)	13.4	19.6	19.8	29.6	16.4
	CHO (g)	100.7	99.5	102	95	107.9
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	886.3	975	945	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: ABRIL

MENU SEMANA 4		LUNES 22/04	MARTES 23/04	MIÉRCOLES 24/04	JUEVES 25/04	VIERNES 26/04
		SOPA MENESTRON	HUEVO AL NIDO	CREMA DE PIMIENTO	SOPA DE CASA	ENSALADA DELICIA
		ENROLLADO DE POLLO CON VERDURAS	AEROPUERTO MIXTO	TALLARIN ROJO CON POLLO	PESCADO A LA PLANCHA CON LENTEJAS	LASAGNA
		FRUTA	GELATINA	FRUTA	ALFAJOR CASERO	FRUTA
		MENTA	EMOLIENTE	MARACUYA	LIMONADA	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	747.1	825	815	805	827.9
	Proteinas (g)	35.5	33.1	31.2	28.1	42.5
	Lipidos (g)	13.4	19.6	19.8	29.6	16.4
	CHO (g)	100.7	99.5	102	95	107.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	897.1	975	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: ABRIL - MAYO

MENU SEMANA 5		LUNES 29/04	MARTES 30/04	MIÉRCOLES 01/05	JUEVES 02/05	VIERNES 03/05
		ENSALADA MIXTA	EMPANADA CASERA		TEQUEÑOS	CREMA DE PIMIENTO
		PESCADO A LA PLANCHA CON CHOCLO Y PAPA	ESTOFADO DE CARNE CON FREJOLES		POLLO SALTADO CON PAPAS	CHANCHO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS
		FRUTA	KEKE DE NARANJA		FRUTA	PANQUEQUE
		LIMONADA	MARACUYA		MENTA	NARANJA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	745	805		750	891
	Proteinas (g)	35.5	33.1		36.5	36.5
	Lipidos (g)	13.4	19.6		26	24.3
	CHO (g)	100.7	99.5		81.5	107.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	895	955		900	1041
	Proteinas (g)	47.5	45.1		48.5	48.5
	Lipidos (g)	18.4	24.6		31	29.3
	CHO (g)	150.7	149.5		131.5	157.9

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