



VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES: JULIO

MENU SEMANA 1		LUNES 01/07	MARTES 02/07	MIERCOLES 03/07	JUEVES 04/07
		PAPA A LA HUANCAINA	EMPANADA	SOPA DE LA CASA	BROCHETA DE POLLO
		TALLARINES A LA BOLOÑESA	JALEA DE PESCADO CON YUCA	POLLO SALTADO	SECO DE CARNE CON FREJOLES
		FRUTA	GELATINA	FRUTA	KEKE DE CHOCOLATE
		MENTA	PIÑA	LIMONADA	HIERBALUISA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	803.4	898.5	878.5	858.2
	Proteinas (g)	37.3	33.1	33.9	35
	Lipidos (g)	23.7	26.9	23.9	28.5
	CHO (g)	130.5	151.1	147.7	132.7
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	901.4	1089	1070.9	930.9
	Proteinas (g)	41.2	41.9	41.6	44.4
	Lipidos (g)	24.4	32.5	26.6	33.9
	CHO (g)	163.1	168	170	144.5

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: JULIO

MENU SEMANA 2		LUNES 08/07	MARTES 09/07	MIÉRCOLES 10/07	JUEVES 11/07	VIERNES 12/07
		CALDO DE GALLINA	SALPICON DE POLLO	CAUSA LIMEÑA	SOPA WANTÁN	ENSALADA PRIMAVERA
		LOMITO CON PURÉ DE ESPINACAS	PESCADO FRITO CON LENTEJAS	PECHUGA A LA NAPOLITANA	AEROPUERTO DE CHANCHO	POLLO BROSTER CON ENSALADA RUSA
		FRUTA	CHOCOTEJA	FRUTA	TORTA DE GALLETA	GELATINA
		NARANJADA	MANZANILLA	PIÑA	CHICHA MORADA	EMOLIENTE
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	753	868.9	870.8	859.7	814
	Proteinas (g)	33.1	33.1	38.5	33.8	37
	Lipidos (g)	18.5	26.1	26.2	22.2	20.5
	CHO (g)	125	132.6	126.4	130.5	129.2
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	966.7	998	976.6	1098.1	973.2
	Proteinas (g)	44.6	40	44.8	44.2	50
	Lipidos (g)	26.6	36.7	26.6	35.1	26.8
	CHO (g)	161	159	145.7	162.2	141.1

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: JULIO

		LUNES 15/07	MARTES 16/07	MIÉRCOLES 17/07	JUEVES 18/07	VIERNES 19/07
MENU SEMANA 3		ENSALADA COCIDA	MINIPIZZA	ENSALADA DELICIA	ENSALADA DE FIDEOS	SOPA CRIOLLA
		NUGGET DE POLLO CON LENTEJAS	CHICHARRON DE PESCADO CON PAPAS	TALLARINES VERDES CON BISTECK	ENROLLADO DE POLLO CON PAPA SANCOCHADA	LOMO SALTADO
		FRUTA	GELATINA	FRUTA	MAZAMORRA MORADA	PYE DE LIMON
		ANIS	MARACUYA	CEBADA	LIMONADA	MARACUYA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	776	806.3	833.2	838	825.6
	Proteinas (g)	36.9	33.8	34.6	33.5	35
	Lipidos (g)	14.3	13.9	17.6	21.5	16.5
	CHO (g)	107.8	110.6	104.7	107.9	135
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	926	966.3	993.2	998	925.6
	Proteinas (g)	46.9	43.8	44.6	43.5	49.5
	Lipidos (g)	19.3	18.9	22.6	26.5	22.5
	CHO (g)	157.8	160.6	154.7	157.9	155

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: JULIO

		LUNES 22/07	FERIADO	MIÉRCOLES 24/07	JUEVES 25/07	VIERNES 26/07
		MENU SEMANA 4		SOPA DIETA	ENSALADA MIXTA	SALPICÓN DE POLLO
POLLO AL HORNO CON CHOCLO Y ENSALADA	ARROZ A LA JARDINERA CON BISTECK AL JUGO			PESCADO A LA PLANCHA CON LENTEJAS	POLLO TIPO BRASA CON PAPAS FRITAS	
FRUTA	FRUTA			CHURRO	GELATINA	
MENTA	CHICHA MORADA			MENTA	HIERBALUISA	
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	796.4		785.3	820	866.8
	Proteinas (g)	36.9		34.2	31.1	28.8
	Lipidos (g)	19.5		34.9	15.5	27.7
	CHO (g)	109.6		64.3	100	92.6
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	946.4		935.3	970	1026.8
	Proteinas (g)	48.9	44.2	41.1	38.8	
	Lipidos (g)	24.5	39.9	20.5	32.7	
	CHO (g)	159.6	114.3	150	142.6	

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