

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES DE MAYO

		LUNES 06/05	MARTES 07/05	MIÉRCOLES 08/05	JUEVES 09/05	VIERNES 10/05
<b>MENU SEMANA 1</b>		ENSALADA COCIDA	CREMA DE PIMIENTO	SOPA WANTAN	MINI PIZZA	CALDO DE GALLINA
		FILETE DE POLLO CON LENTEJITAS	JALEA DE PESCADO CON YUCA	AEROPUERTO MIXTO	ESTOFADO DE CARNE CON PURE	POLLO TIPO BRASA CON PAPAS FRITAS
		FRUTA	MAZAMORRA MORADA	PERA AL HORNO	GELATINA	FRUTA
		LIMONADA	MENTA	CARAMBOLA	HIERBALUISA	CHICHA MORADA
	<b>INICIAL Y PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	599.4	788.8	799.6	839.3
	Proteinas (g)	47.5	22.1	30.7	55.2	46.4
	Lipidos (g)	14.5	19.1	20.8	33.8	19.9
	CHO (g)	72.4	105.2	98.1	141.2	99.9
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	749.4	938.8	949.6	989.3	986.7
	Proteinas (g)	59.5	34.1	42.7	67.2	58.4
	Lipidos (g)	19.5	24.1	25.8	38.8	24.9
	CHO (g)	122.4	155.2	148.1	191.2	149.9

**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 MAYO

MENU SEMANA 3		LUNES 20/05	MARTES 21/05	MIÉRCOLES 22/05	JUEVES 23/05	VIERNES 24/05
		CALDO DE POLLO	CAUSA DE POLLO	TRIPLE CLASICO	PALTA A LA REYNA	CREMA DE ROCOTO
		ESCABECHE DE PESCADO CON CAMOTE	SECO A LA NORTEÑA CON FREJOLES	LOMO SALTADO DE POLLO	GUISO DE QUINUA CON FILETE DE POLLO	TALLARIN A LA BOLOGNESA
		FRUTA	GELATINA AFRUTADA	FRUTA	TORTA DE CHOCOLATE	FRUTA
		MENTA	NARANJADA	ANIS	CHICHA MORADA	AGUA DE PIÑA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	729.9	825.3	833.4	749.4	783.2
	Proteinas (g)	33.2	36.5	31.2	28.1	26.9
	Lipidos (g)	13.4	19.6	15.8	23.3	16.4
	CHO (g)	100.7	109.4	102	95	107.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	879.9	975.3	983.4	899.4	933.2
	Proteinas (g)	45.2	48.5	43.2	40.1	38.9
	Lipidos (g)	18.4	24.6	20.8	28.3	21.4
	CHO (g)	150.7	159.4	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 MAYO

MENU SEMANA 4		LUNES 27/05	MARTES 28/05	MIÉRCOLES 29/05	JUEVES 30/05	VIERNES 31/05
		SOPA FUCHIFU	PAPA A LA HUANCAINA	PAPITA RELLENA	SOPA DE CASA	TEQUEÑOS
		POLLO TIPAKAY	TALLARINES VERDES CON BISTECK	CHANCHO AL HORNO CON CAMOTE GLASEADO	CHICHARRON DE PESCADO CON LENTEJAS	CHAUFA DE CARNE
		FRUTA	KEKE DE NARANJA	FRUTA	ALFAJOR CASERO	FRUTA
		MENTA	CHICHA MORADA	MARACUYA	MEMBRILLO	HIERBA LIUSA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	747.1	828.4	833.1	749.3	761.2
	Proteinas (g)	35.5	33.1	53.7	22.9	27.7
	Lipidos (g)	13.4	19.6	30.1	19.1	16.4
	CHO (g)	100.7	113.2	116	105.4	82.8
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	897.1	978.4	983.1	899.3	911.2
	Proteinas (g)	47.5	45.1	65.7	34.9	39.7
	Lipidos (g)	18.4	24.6	35.1	24.1	21.4
	CHO (g)	150.7	163.2	166	155.4	132.8

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