

VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES: AGOSTO

		LUNES 12/08	MARTES 13/08	MIÉRCOLES 14/08	JUEVES 15/08	VIERNES 16/08
MENU SEMANA 2			PAPA A LA HUANCAINA	ENSALADA PRIMAVERAL	CALDO DE GALLINA	SALPICON DE POLLO
			MACARRONES CON CARNE	PESCADO FRITO CON LENTEJAS	POLLO AL HORNO CON PURE	BISTEC A LO POBRE
			FRUTA	ALFAJOR	FRUTA	GELATINA
			MARACUYA	CHICHA MORADA	EMOLIENTE	HIERBALUISA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)		843.2	819.5	840.6	845
	Proteinas (g)		33	29	39	29.5
	Lipidos (g)		21.7	15.5	20.3	24.9
	CHO (g)		144.1	146.6	145.6	126.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)		993.2	969.5	990.6	995
	Proteinas (g)		48	44	54	44.5
	Lipidos (g)		26.7	20.5	25.3	29.9
	CHO (g)		164.1	166.6	165.6	146.9

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: AGOSTO

MENU SEMANA 3		LUNES 19/08	MARTES 20/08	MIÉRCOLES 21/08	JUEVES 22/08	VIERNES 23/08
		CALDO DE GALLINA	TRIPLE TROPICAL	PAPA A LA HUANCAINA	ENSALADA DELICIA	BROCHETA DE POLLO
		PECHUGA A LA NAPOLITANA	PESCADO A LA CHORRILLANA	ARROZ CON POLLO	CERDO AL HORNO CON CAMOTE	SECO DE RES CON FREJOLES
		FRUTA	GELATINA	FRUTA	CHURRO	MAZAMORRA MORADA
		NARANJADA	MANZANILLA	MARACUYA	ANIS	HIERBALUISA
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	836.9	835.6	881.2	836.9	788.5
	Proteinas (g)	38.5	30.5	35.8	27.1	35.9
	Lipidos (g)	28	16.8	16.2	22.6	17.3
	CHO (g)	128	147	148	131.8	136.8
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	986.9	985.6	1081.2	986.9	938.5
	Proteinas (g)	48.5	40.5	45.8	37.1	50.9
	Lipidos (g)	33	21.8	21.2	27.6	22.3
	CHO (g)	148	167	168	151.8	156.8

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: AGOSTO

		LUNES 26/08	MARTES 27/08	MIÉRCOLES 28/08	JUEVES 29/08	VIERNES 30/09
MENU SEMANA 4		ENSALADA COCIDA	CAUSA LIMEÑA	ENSALADA PRIMAVERAL	TEQUEÑOS CON HUACAMOLE	F E R I A D O
		POLLO AL HORNO CON LENTEJITAS	PESCADO A LA PLANCHA CON CHOCLO Y PAPA SANCOCHADA	TALLARIN ALPESTO CON FILETE DE POLLO	PURE CON ASADO	
		FRUTA	KEKE MARMOLEADO	FRUTA	TORTA DE GALLETA	
		LIMONADA	CEBADA	MUÑA	CARAMBOLA	
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	788.5	868.3	884.8	899.9	
	Proteinas (g)	35.9	34.2	36.6	38.5	
	Lipidos (g)	17.3	20.6	15.6	23.2	
	CHO (g)	136.8	145.8	147.5	140	
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	938.5	994.1	1034.8	1037.3	
	Proteinas (g)	50.9	40.1	51.6	47.2	
	Lipidos (g)	22.3	23.1	20.6	27.1	
	CHO (g)	156.8	165.8	167.5	159.1	

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