



VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES: DICIEMBRE

| MENU SEMANA 1 | | LUNES 02/12 | MARTES 03/12 | MIÉRCOLES 04/12 | JUEVES 05/12 | VIERNES 06/12 |
|--------------------|----------------|-----------------------------|----------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
| | | ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA | PAPA A LA HUANCAINA | ENSALADA COCIDA | SOPA WANTAN | SALPICON DE POLLO |
| | | PESCADO CON LENTEJAS | MACARRONES CON CARNE | CHICHARRON DE CHANCHO CON PAPAS DORADAS | TIPA KAY CON ARROZ CHAUFA | POLLO AL HORNO CON PAPA Y ARROZ |
| | | FRUTA | PASTEL DE CHOCLO | FRUTA | PAY DE MANZANA | FRUTA |
| | | CARAMBOLA | HIERBALUISA | CHICHA MORADA | LIMONADA | MARACUYA |
| INICIAL Y PRIMARIA | Energia (Kcal) | 776.6 | 782.3 | 691.8 | 1034.7 | 923.3 |
| | Proteinas (g) | 43.5 | 33.7 | 18.5 | 48.3 | 40.2 |
| | Lipidos (g) | 21.6 | 26.3 | 28.9 | 14.8 | 30.1 |
| | CHO (g) | 132.7 | 112.8 | 97.4 | 176.2 | 128.8 |
| SECUNDARIA | Energia (Kcal) | 1026.6 | 1032.3 | 941.8 | 1284.7 | 1173.3 |
| | Proteinas (g) | 53.5 | 43.7 | 28.5 | 58.3 | 50.2 |
| | Lipidos (g) | 28.6 | 33.3 | 35.9 | 21.8 | 37.1 |
| | CHO (g) | 172.7 | 152.8 | 137.4 | 216.2 | 168.8 |

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: DICIEMBRE

| MENU SEMANA 2 | | LUNES 09/12 | MARTES 10/12 | MIÉRCOLES 11/12 | JUEVES 12/12 | VIERNES 13/12 | |
|--------------------|----------------|----------------|--------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|---|
| | | | | CREMA DE PIMIENTOS | CALDO DE GALLINA | CAUSA DE POLLO | ENSALADA BLANCA NAVIDEÑA |
| | | FERIADO | | TALLARIN VERDE CON FILETE DE POLLO | PURE DE PAPA CON PESCADO | SECO DE RES C/FREJOLES | LONJAS DE PAVO ASADO AL JUGO / PURE DE CAMOTE Y ARROZ ARABE |
| | | | | FRUTA | TORTA DE CHOCOLATE | GELATINA | KEKE NAVIDEÑO |
| | | | | MARACUYA | MENTA | CHICHA MORADA | CHICHA MORADA |
| INICIAL Y PRIMARIA | Energia (Kcal) | | 968.0 | 806.4 | 1045.2 | 704.0 | |
| | Proteinas (g) | | 41.3 | 32.2 | 53.3 | 29.6 | |
| | Lipidos (g) | | 25.7 | 20.0 | 33.9 | 27.6 | |
| | CHO (g) | | 162.0 | 133.8 | 158.7 | 87.3 | |
| SECUNDARIA | Energia (Kcal) | | 1218.0 | 1056.4 | 1295.2 | 954.0 | |
| | Proteinas (g) | | 51.3 | 42.2 | 63.3 | 39.6 | |
| | Lipidos (g) | | 32.7 | 27.0 | 40.9 | 34.6 | |
| | CHO (g) | | 202.0 | 173.8 | 198.7 | 127.3 | |

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