



VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES: NOVIEMBRE

MENU SEMANA 1		LUNES 04/11	MARTES 05/11	MIÉRCOLES 06/11	JUEVES 07/11	VIERNES 08/11
		ENSALADA MIXTA	CALDO DE GALLINA	ENSALADA COCIDA	OCOPA AREQUIPEÑA	SALPICON DE POLLO
		ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO AL HORNO	PURE CON PESCADO APANADO	LENTEJA CON POLLO A LA NORTEÑA	TALLARIN A LA BOLOGNESA	BISCTECK MONTADO CON PAPA
		FRUTA	BESO DE MOZA	FRUTA	ENSALADA DE FRUTA	FRUTA
		HIERBALUISA	MARACUYA	ANIS	LIMONADA	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	757.4	812.1	790.9	802.5	838.2
	Proteinas (g)	46.1	31.4	34.5	33.8	30.5
	Lipidos (g)	15.3	25.7	9.6	27.8	24.3
	CHO (g)	137.2	116.7	149.0	114.5	127.5
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1007.4	1062.1	1040.9	1052.5	1088.2
	Proteinas (g)	56.1	41.4	44.5	43.8	40.5
	Lipidos (g)	22.3	32.7	16.6	34.8	31.3
	CHO (g)	177.2	156.7	189.0	154.5	167.5

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: NOVIEMBRE

MENU SEMANA 2		LUNES 11/11	MARTES 12/11	MIÉRCOLES 13/11	JUEVES 14/11	VIERNES 15/11
		CREMA DE PIMIENTO	ENSALADA COCIDA	BROCHETA DE POLLO		
		TALLARINES VERDES CON BISTECK	FREJOL CON NUGGET DE PESCADO	AJI DE GALLINA CON PAPA		
		FRUTA	PANQUEQUE CON MANJAR BLANCO	FRUTA		
		MANZANILLA	MENTA	EMOLIENTE		
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	885.1	827.4	852.9		
	Proteinas (g)	35.8	42.2	45.8		
	Lipidos (g)	20.0	21.0	20.0		
	CHO (g)	156.3	138.9	136.2		
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1135.1	1077.4	1102.9		
	Proteinas (g)	45.8	52.2	55.8		
	Lipidos (g)	27.0	28.0	27.0		
	CHO (g)	196.3	178.9	176.2		

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: NOVIEMBRE

MENU SEMANA 3		LUNES 18/11	MARTES 19/11	MIÉRCOLES 20/11	JUEVES 21/11	VIERNES 22/11
		CALDO DE GALLINA	ENSALADA CESAR	PAPA A LA HUANCAINA	SOPA DE LETRAS	ENSALADA DELICIA
		PESCADO A LA PLANCHA CON LENTEJAS	LASSAGNA	ARROZ CON POLLO	ENROLLADO DE POLLO CON VERDURAS /PAPA	BISTECK A LO POBRE/PAPA
		FRUTA	PIE DE LIMON	FRUTA	CHOCOTEJA	MOUSSE DE CAFÉ
		TORONJIL	MARACUYA	MARACUYA	MUÑA	LIMONADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	807.5	757.5	969.4	921.7	800.8
	Proteinas (g)	50.8	43.0	40.1	41.5	24.1
	Lipidos (g)	18.0	33.3	14.8	17.4	37.1
	CHO (g)	138.3	73.5	175.4	148.3	101.6
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1057.5	1007.5	1219.4	1171.7	1050.8
	Proteinas (g)	60.8	53.0	50.1	51.5	34.1
	Lipidos (g)	25.0	40.3	21.8	24.4	44.1
	CHO (g)	178.3	113.5	215.4	188.3	141.6

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: NOVIEMBRE

MENU SEMANA 3		LUNES 25/11	MARTES 26/11	MIÉRCOLES 27/11	JUEVES 28/11	VIERNES 29/11
		SANCOCHADO	BOLICAUSA	ENSALADA DELICIA	SOPA DE CASA	TEQUEÑOS CON GUACAMOLE
		LOCRO CON FILETE A LA PARRILLA	FREJOL CON SECO DE RES	CHANCHO ASADO CON CAMOTE	AEROPUERTO MIXTO	PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA PRIMAVERAL
		FRUTA	GELATINA	FRUTA	PICARONES	BUDIN DE SEMOLA
		ANIS	NARANJADA	EMOLIENTE	HIERBA LUISA	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	837.6	939.5	972.2	1049.4	864.3
Proteinas (g)	41.3	48.2	26.5	39.4	37.2	
Lipidos (g)	18.2	25.3	38.0	24.1	30.8	
CHO (g)	135.8	161.1	140.1	165.8	110.7	
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1087.6	1189.5	1222.2	1299.4	1114.3
Proteinas (g)	51.3	58.2	36.5	49.4	47.2	
Lipidos (g)	25.2	32.3	45.0	31.1	37.8	
CHO (g)	175.8	201.1	180.1	205.8	150.7	

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