

## VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

### DE INICIAL A SECUNDARIA MES: OCTUBRE

MENU SEMANA 1		LUNES 30/09	MARTES 01/10	MIÉRCOLES 02/10	JUEVES 03/10	VIERNES 04/10
		ENSALADA DELICIA	SALPICÓN DE POLLO	CAUSA DE VERDURAS	CALDO DE GALLINA	HUEVO AL NIDO
		BISTECK AL JUGO CON LENTEJITAS	JALEA DE PESCADO	FILETE A LA NAPOLITANA CON PAPAS DORADAS	CHANCHO AL HORNO CON CAMOTE	POLLO TIPO BRASA CON PURÉ
		TURRÓN	TORTA DE GALLETA	FRUTA	KEKE MARMOLEADO	FRUTA
		HIERBALUISA	CHICHA MORADA	LIMONADA	EMOLIENTE	MARACUYA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	827.8	693.3	885.5	861.2	839.1
	Proteinas (g)	42.3	31.1	32.9	37.8	45.0
	Lipidos (g)	22.2	31.5	29.9	21.7	23.3
	CHO (g)	137.6	83.4	136.6	124.5	117.0
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1077.8	943	1135.5	1111	1089
	Proteinas (g)	52.3	41	42.9	48	55
	Lipidos (g)	29.2	38	36.9	29	30
	CHO (g)	177.6	123	176.6	164	157

**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: OCTUBRE

		LUNES 07/10	MARTES 08/10	MIÉRCOLES 09/10	JUEVES 10/10	VIERNES 11/10
<b>MENU SEMANA 2</b>		PAPA A LA HUANCAINA	<b>F E R I A D O</b>	MINI TRIPLE	ENSALADA DE PALTA	SOPA WANTAN
		MACARRONES A LA BOLOÑESA		ESTOFADO DE POLLO	POLLO AL HORNO CON FREJOLES	LOMO SALTADO
		FRUTA		YOGURT CON TRIGO	GELATINA	FRUTA
		MANZANILLA		EMOLIENTE	MARACUYA	MENTA
	<b>INICIAL Y PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)		785.0		834.2
	Proteinas (g)	31.6		46.3	41.2	36.8
	Lipidos (g)	13.7		14.3	13.9	15.2
	CHO (g)	151.0		134.0	129.0	136.2
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	1035.0		1084.16443	979	1043.0
	Proteinas (g)	41.6		56.285152	51	46.8
	Lipidos (g)	20.7		21.269045	21	22.2
	CHO (g)	191.0		173.995181	169	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: OCTUBRE

		LUNES 21/10	MARTES 22/10	MIÉRCOLES 23/10	JUEVES 24/10	VIERNES 25/10
		<b>MENU SEMANA 3</b>		CALDO DE GALLINA	ENSALADA DELICIA	WAN TAN FRITO
PESCADO A LA PLANCHA CON LENTEJAS	TALLARINES VERDES CON MILANESA DE POLLO			CHAUFA DE MIXTO	AJÍ DE GALLINA	BISTECK A LO POBRE
TURRON	CREMA VOLTEADA			FRUTA	CHURRO CON MANJAR	FRUTA
ANIS	TORONJIL			MARACUYA	MUÑA	CHICHA MORADA
<b>INICIAL Y PRIMARIA</b>	Energia (Kcal)	944.7	754.9	873.1	867.6	918.3
	Proteinas (g)	55.8	37.5	39.3	34.3	39.1
	Lipidos (g)	19.9	24.1	8.4	22.1	29.2
	CHO (g)	152.3	105.1	143.9	139.5	132.3
<b>SECUNDARIA</b>	Energia (Kcal)	1194.7	1004.9	1123	1117.6	1168
	Proteinas (g)	65.8	47.5	49	44.3	49
	Lipidos (g)	26.9	31.1	15	29.1	36
	CHO (g)	192.3	145.1	184	179.5	172

**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: OCTUBRE

MENU SEMANA 4		LUNES 28/10	MARTES 29/10	MIÉRCOLES 30/10	JUEVES 31/10	VIERNES 01/11
		SOPA WAN TAN	ENSALADA FRESCA	EMPANADA	ENSALADA CESAR	F E R I A D O
		COMBINADO CHIFA	NUGGETS DE PESCADO CON PAPAS FRITAS	LENTEJAS CON FILETE DE POLLO	LASAGNA	
		FRUTA	TORTA DE CHOCOLATE	GELATINA	FRUTA	
		HIERBA LUISA	NARANJADA	ANIS	CHICHA MORADA	
INICIAL PRIMARIA	Energia (Kcal)	758.9	780.9	753.4	839.6	
	Proteinas (g)	39.0	26.2	44.0	45.0	
	Lipidos (g)	16.1	24.7	13.0	36.2	
	CHO (g)	120.9	115.3	138.7	92.4	
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1009	1003	1031	1090	
	Proteinas (g)	49	36	54	55	
	Lipidos (g)	23	32	20	43	
	CHO (g)	161	155	179	132	

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