



La Delicia

INVERSIONES & SERVICIOS

MARZO
2025

VALOR NUTRITIVO DE MENU - COLEGIO JUAN XXIII

DE INICIAL A SECUNDARIA MES: MARZO

		LUNES 03/03	MARTES 04/03	MIÉRCOLES 05/03	JUEVES 06/03	VIERNES 07/03
		MENU SEMANA 1		PAPA A LA HUANCAINA	CAUSA LIMEÑA	CALDO DE GALLINA
	TALLARINES AL PESTO CON MILANESA DE POLLO		BISTEC A LA PLANCHA CON ENSALADA COCIDA	POLLO AL HORNO CON PURÉ DE PAPA	NUGGET DE PESCADO CON LENTEJAS	MALAYA CON PAPAS DORADAS Y ZARZA
	FRUTA		HELADO	COMPOTA DE FRUTA	FRUTA	GELATINA DE PIÑA
	NARANJADA		MARACUYA	MENTA	LIMONADA	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)		916.9	676.5	828.4	645.0
	Proteinas (g)	45.7	33.6	38.4	35.2	31.9
	Lipidos (g)	39.5	11.1	9.0	11.5	18.1
	CHO (g)	107.0	97.9	113.5	125.4	88.9
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	1166.9	926.5	1078.4	895.0	903.9
	Proteinas (g)	55.7	44	48.4	45	42
	Lipidos (g)	46.5	18	16.0	18	25
	CHO (g)	147.0	138	153.5	165	129

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: MARZO

MENU SEMANA 2		LUNES 10/03	MARTES 11/03	MIÉRCOLES 12/03	JUEVES 13/03	VIERNES 14/03
		ENSALADA DELICIA	SOPA DE SÉMOLA CON POLLO	ENSALADA COCIDA	ENSALADA DE BROCOLI	PAPA A LA HUANCAÍNA
POLLO AL HORNO CON FREJOLES	JALEA DE PESCADO CON PAPA DORADA	ESTOFADO DE POLLO CON PAPA	CHANCHO AL HORNO CON ARROZ CON CHOCLO	ESPAGUETTI A LA BOLOÑESA		
FRUTA	GELATINA DE NARANJA	FRUTA	CHOCOTEJA	ENSALADA DE FRUTA		
PIÑA	HIERBA LUISA	EMOLIENTE	CEDRÓN	CARAMBOLA		
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	684.9	727.5	549.2	739.8	872.1
	Proteinas (g)	38.5	31.4	29.6	18.8	35.5
	Lipidos (g)	13.8	10.6	8.4	38.2	29.1
	CHO (g)	118.7	133.6	98.8	85.9	134.2
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	934.9	977.5	799.2	989.8	1122.1
	Proteinas (g)	48.5	41.43	39.6202	29	45.5
	Lipidos (g)	20.8	17.566	15.41864	45	36.1
	CHO (g)	158.7	173.6425	138.8375	126	174.2

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: MARZO

MENU SEMANA 3		LUNES 17/03	MARTES 18/03	MIÉRCOLES 19/03	JUEVES 20/03	VIERNES 21/03
		CREMA DE PIMIENTO	BROCHETA DE POLLO CON OCOPA	ENSALADA COCIDA	ENSALADA CESAR	SOPA WANTAN
		TALLARINES VERDES CON BISTEC A LA PLANCHA	PESCADO CON ENSALADA RUSA	POLLO AL HORNO CON LENTEJAS	LASAGNA	CHAUFA DE POLLO
		FRUTA	HELADO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	MOUSE DE LIMÓN
		ANÍS	CEBADA	LIMONADA	TÉ CON LIMÓN	CHICHA MORADA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	688.3	826.7	566.0	754.7	646.0
	Proteinas (g)	35.9	41.1	35.3	40.8	29.4
	Lipidos (g)	25.9	24.6	7.6	31.9	18.7
	CHO (g)	90.5	116.7	110.7	85.1	84.4
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	938.3	1076.7	816.0	1004.7	896.0
	Proteinas (g)	45.9	51.1	45	50.8	39
	Lipidos (g)	32.9	31.6	15	38.9	26
	CHO (g)	130.5	156.7	151	125.1	124

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: MARZO

MENU SEMANA 4		LUNES 24/03	MARTES 25/03	MIÉRCOLES 26/03	JUEVES 27/03	VIERNES 28/03
		ENSALADA COCIDA	ENSALADA MIXTA	ANTICUCHO DE RES	ENSALADA DELICIA	ENSALADA COCIDA
		MILANESA DE PESCADO CON ARROZ PRIMAVERA	ARROZ CON POLLO	FILETE DE POLLO CON LENTEJAS	MACARRONES DE CARNE	AJI DE POLLO CON PAPA
		FRUTA	KEKE DE VAINILLA	FRUTA	GELATINA DE PIÑA	MOUSSE DE CAFÉ
		MARACUYA	FLOR DE JAMAICA	MANZANILLA	MUÑA	MANZANA
INICIAL Y PRIMARIA	Energia (Kcal)	552.4	829.8	510.9	510.9	838.7
	Proteinas (g)	25.1	49.4	26.1	26.1	33.6
	Lipidos (g)	10.0	19.9	11.1	11.1	21.4
	CHO (g)	99.2	136.7	86.6	86.6	134.0
SECUNDARIA	Energia (Kcal)	802.4	1230.4	1079.8	760.9	1088.7
	Proteinas (g)	35	42	59	36	44
	Lipidos (g)	17	45	27	18	28
	CHO (g)	139	184	177	127	174

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