

MINUTA SEMANAL (29 Junio al 05 Julio)								
HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 taza de leche con 1/2 cdtta. café y 1 cdtta. azúcar 2 rebanadas Pan molde con mermelada	1 taza de yogur + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 taza de té con leche 1 Pan amasado con huevo	1 taza de yogur + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 taza de leche 1 Pan amasado con huevo	1 taza de leche con 1/2 cdtta. café y 1 cdtta. azúcar 1 panqueque con mermelada	1 taza de yogur + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal
10:30 a. m.	COLACIÓN	1 Pera	1/2 Plátano	1 Manzana	1 Naranja	1/2 Plátano	1 yogur	1 Naranja
13:30 p.m.	ALMUERZO	Ensalada de lechuga con tomate Ensalada P. Fondo Bebido Agua	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria 1 plato de Porotos con riendas Agua	Sopa de calabaza de pescado 1 trozo de Pescado al horno con 1/2 taza de puré Agua	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla 1 plato de Charquicán Agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 1 plato de Lentejas con arroz Agua	Crema de verduras 1 taza de Fideos con salsa bolognesa Agua	Ensalada de tomate con repollo Caldita de Aje Agua
15:00 p.m.	POSTRE	1/2 taza de Compota de manzana	1 Naranja	1 Pera	1 kiwi	1 Naranja	1 Pera	1 kiwi
17:00 p.m.	ONCE	1 taza de yogur + 3/4 taza de Cereal	1 vaso de leche con plátano (1/2 c) + 1 rebanada de Pan molde con 1 lámina de queso	1 taza de yogur + 3/4 taza de Cereal	1 taza de leche con 1 cdtta. café y 1 cdtta. azúcar 2 rebanadas Pan molde con mermelada	1 taza de yogur + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 vaso de leche con plátano (1/2 c) + 1 rebanada de Pan molde con 1 lámina de queso	1 taza de leche 1 Pan amasado con huevo
19:00 p.m.	CENA	1 Croqueta de puré con ensalada de lechuga y tomate Postre Bebido Agua	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria Crema de Porotos con riendas 1/2 pocillo con jalea Agua	Sopa de pescado 1 trozo de Pescado al horno con tortilla de acolija 1 kiwi Agua	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla 1 plato de Charquicán 1/2 taza de Compota de manzana Agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 1 plato de Lentejas con arroz 1/2 pocillo con jalea Agua	Noche libre para que come lo que desea pero en una porción moderada Agua	1 trozo de Piffo con ensalada de lechuga y tomate 1/2 taza de Compota de Manzana Agua

*Puede ser: Fruta o yogur o leche o frutos secos o verduras.

MINUTA SEMANAL VEGANA (29 Junio al 05 Julio)								
HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 taza de bebida vegetal 1 "diente" pan batido con mermelada	1 taza de yogur vegetal + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 vaso de jugo de naranja 1 "diente" pan batido con dulce de membrillo	1 taza de yogur vegetal + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 taza de leche vegetal 1 "diente" pan batido con lechuga y tomate	1 taza de yogur vegetal 1 panqueque vegano con mermelada	1 taza de yogur vegetal + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal
10:30 a. m.	COLACIÓN	1 Pera	1/2 Plátano	1 Manzana	1 Naranja	1/2 Plátano	1 kiwi	1 Naranja
13:30 p.m.	ALMUERZO	Ensalada de lechuga con tomate 1 Hamburguesa de soja con 3/4 de taza de arroz Bebido Agua	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria 1 plato de Porotos con riendas Agua	Sopa de espinaca 1 plato de Chappai de vegetales Agua	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla 1 plato de Charquicán vegano Agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 1 plato de Lentejas con arroz Agua	Crema de verduras 1 taza de Fideos con salsa de tomate Agua	Ensalada de tomate con repollo 1 unidad de Zapallo italiano relleno con soya Agua
15:00 p.m.	POSTRE	1/2 taza de Compota de manzana	1 Naranja	1 Pera	1 kiwi	1 Naranja	1 Pera	1 kiwi
17:00 p.m.	ONCE	1 taza de yogur vegetal + 3/4 taza de Cereal	1 vaso de bebida vegetal + 1 "diente" pan batido con lechuga y tomate	1 taza de yogur vegetal + 3/4 taza de Cereal	1 taza de leche bebida vegetal + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 taza de yogur vegetal + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal	1 vaso de leche vegetal + 1 "diente" pan batido con dulce de membrillo	1 taza de leche vegetal + 1/2 fruta + 1/2 taza de cereal
19:00 p.m.	CENA	1 hamburguesa de soja con ensalada de lechuga y tomate Postre Bebido Agua	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria Crema de Porotos con riendas 1 Manzana Agua	Sopa de espinaca 1 plato de Chappai de vegetales 1 kiwi Agua	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla 1 plato de Charquicán vegano 1/2 taza de Compota de manzana Agua	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 1 plato de Lentejas con arroz 1 kiwi Agua	Noche libre para que come lo que desea pero en una porción moderada Agua	Ensalada de tomate con repollo 1 unidad de Zapallo italiano relleno con soya 1/2 taza de Compota de Manzana Agua

*Puede ser: Fruta o yogur o leche o frutos secos o verduras.

* Estas minutas semanales, son una idea para ayudarl@s a ordenarse en la alimentación y para enseñarl@s a cambiar los alimentos. Las porciones pueden ser modificadas, dependiendo de la persona y la actividad física que realice.

* Debido a la pandemia y carencia es probable que no tenga algunos de estos alimentos y los puede reemplazar por algo similar. Por ejemplo: si no tiene verduras frescas puede preparar una crema de verdura congelada o preparar una tortilla.

* Si quiere realizar otras preparaciones, se pueden guiar con la minuta.

* No es necesario que coman exactamente lo que dice ahí, no salga a comprar si no tiene un alimento puede reemplazarlo, por ejemplo: si no tiene lechuga ni tomate puede reemplazarlo por la verdura que tenga, lo mismo las carnes y cereales.