



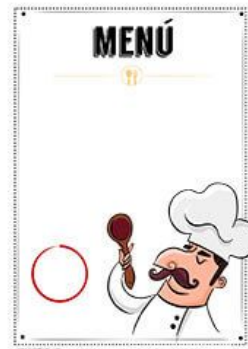
MENÚ SEMANAL CON PRODUCTOS BÁSICOS

Se creó dos menús semanales, uno con alimentos de origen animal y el otro vegano, ya que puede haber personas que no consuman alimentos de origen animal ni derivados de los animales.

Son preparaciones con productos básicos, algunos que vienen en las cajas otorgadas por el gobierno, otros de verdulerías, almacenes o supermercados. En el menú vegano, puede haber productos con precios más alto, pero intenté buscar lo más accesible y económico.

Debido a la pandemia y cuarentena, existe una posibilidad que no tengan algunos productos o que no quieran realizar esas preparaciones, por eso mandé el modelo para que se puedan guiar, para alimentarse adecuadamente. Las porciones son estándar, pero pueden variar según la persona, la actividad física que realice y otros factores, para eso tendría que evaluarlos si quieren saber sus porciones personales.

Pueden también reemplazar por otros alimentos que tengan en sus casas, por ejemplo: si no tienen pan de molde puede ser el pan que tengan, si no tienen lechuga puede ser espinaca, si no tienen fideos puede ser otra preparación con arroz. Las colaciones pueden ser frutas, postres de frutas (compota), yogur, leche, frutos secos o verduras en trozo.



* Estas minutas semanales, son una idea para ayudarlos a ordenarse en la alimentación y para enseñarles a combinar los alimentos. Las porciones pueden ser modificadas, dependiendo de la persona y la actividad física que realice.

* Debido a la pandemia y cuarentena 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.

* O 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.



MINUTA SEMANAL (29 Junio al 05 Julio)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 taza de leche con 1/2 cdta. café y 1 cdta. 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 cdta. café y 1 cdta. 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

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

13:30 p.m	ALMUERZO							
	Entrada	Ensalada de lechuga con tomate	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria	Sopa de cabeza de pescado	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Crema de verduras	Ensalada de tomate con repollo
	P. Fondo	1 Croqueta de jurel con 3/4 de taza de arroz	1 plato de Porotos con riendas	1 trozo de Pescado al horno con 1/2 taza de puré	1 plato de Charquicán	1 plato de Lentejas con arroz	1 taza de Fideos con salsa bolognesa	Cazuela de Ave
	Beber	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
15:00 pm	Postre	1/2 taza de Compota de manzana	1 Naranja	1 Pera	1 kiwi	1 Naranja	1 Pera	1 kiwi

MINUTA SEMANAL VEGANA (29 Junio al 05 Julio)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	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

*Puede ser: Fruta o yogur de soya o bebida vegetal o frutos secos o verduritas.

13:30 p.m	ALMUERZO							
	Entrada	Ensalada de lechuga con tomate	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria	Sopa de espinaca	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Crema de verduras	Ensalada de tomate con repollo
	P. Fondo	1 Hamburguesa de soya con 3/4 de taza de arroz	1 plato de Porotos con riendas	1 plato de chapsui de vegetales	1 plato de Charquicán vegano	1 plato de Lentejas con arroz	1 taza de Fideos con salsa de tomate	1 unidad de Zapallo italiano relleno con soya
	Beber	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
15:00 pm	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 "diente" pan batido con mermelada	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 panqueque vegano con mermelada
19:00 p.m	CENA	1 hamburguesa de soya con ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de zapallo italiano con zanahoria Crema de Porotos con riendas	Sopa de espinaca 1 plato de chapsui de vegetales	Ensalada de repollo con betarraga y cebolla 1 plato de Charquicán vegano 1/2 taza de Compota de manzana	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate 1 plato de Lentejas con arroz 1 Pera	Noche libre para que cene lo que desea pero en una porción moderada	Ensalada de tomate con repollo 1 unidad de Zapallo italiano relleno con soya 1/2 taza de Compota de Manzana
	Postre	2 Kiwis	1 Manzana	1 kiwi				
	Beber	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

M. FERNANADA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL – VIÑA DEL MAR