II MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL

MINUTA SEMANAL (06 JULIO - 12 JULIO)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
7:00 a. m.	**DESAYUNO**	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CAFE y 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE + 2 CDTAS. MANJAR	1 JUGO DE NARANJA 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 PAN AMASADO CON HUEVO	1 JUGO DE NARANJA 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CAFE y 1 CDTA. AZUCAR 1 PAN AMASADO CON HUEVO	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 PANQUEQUE CON 1 CDA. MANJAR	1 TAZA DE YOGUR 4 GALLETAS DE AGUA O SALVADO CON TOMATE	
10:30 a. m.	**COLACIÓN**	1 PERA	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1/2 PLATANO	1 PERA	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS	*Puede ser: Fruta o yogur o leche o frutos secos o verduritas.

13:30 p.m	**ALMUERZO** Entrada P. Fondo Beber	CREMA DE ZAPALLO BUDIN DE ATUN CON PURE DE PAPAS AGUA	ENSALADA DE LECHUGA CON BETARRAGA Y TOMATE 1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ AGUA	CONSOME DE POLLO 1 TROZO DE POLLO CON TORTILLA DE HOJAS DE BETARRAGA AGUA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON 1 TROZO DE PESCADO AL HORNO CON 3/4 TAZA DE ARROZ AGUA	1 HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS CON ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y PEPINO AGUA	CREMA DE CHOCLO LASAGNA RELLENA DE VERDURAS Y SALSA BLANCA O SALSA DE TOMATE AGUA	ENSALADA DE REPOLLO, PIMENTON Y BROCOLI AJIACO CON CARNE AGUA
15:00 pm 17:00 p.m	Postre ONCE	1/2 TAZA DE COMPOTA DE MANZANA 1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL	2 MANDARINAS 1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO 1 REB. PAN MOLDE CON LECHUGA Y TOMATE	1 PERA 1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL Y 1/2 FRUTA	1 KIWI 1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE + 2 CDTAS. MANJAR	2 MANDARINAS 1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL Y 1/2 FRUTA	1 PEPINO DE FRUTA 1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO 1 PAN AMASADO + 1 LAMINA DE QUESO	1 PERA 1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL

19:00 p.m	CENA	CREMA DE ZAPALLO	ENSALADA DE LECHUGA CON BETARRAGA Y TOMATE	CONSOME DE POLLO	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON	1 HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS CON	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA	ENSALADA DE REPOLLO, PIMENTON Y BROCOLI
		BUDIN DE ATUN CON TORTILLA DE ZAPALLO ITALIANO	1 PLATO DE CREMA DE GARBANZOS CON ARROZ	1 TROZO DE POLLO CON TORTILLA DE HOJA DE BETARRAGA	1 TROZO DE PESCADO AL HORNO CON 1/2 TAZA DE ARROZ	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y PEPINO	PERO UNA PORCION MODERADA	AJIACO CON CARNE
	Postre	1 PEPINO DE FRUTA	1 KIWI	1 PEPINO DE FRUTA	1/2 TAZA DE COMPOTA DE MANZANA	1 MANZANA		1 KIWI
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (06 JULIO - 12 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 YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL 1 JUGO DE NARANJA	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS MEDIANAS DE AVENA VEGANAS	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON D. MEMBRILLO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS MEDIANAS DE AVENA VEGANAS	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 PANQUEQUE VEGANO CON MERMELADA Y 1/2 U. DE PLATANO	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL 3 GALLETAS MEDIANAS DE AVENA VEGANAS	
10:30 a. m.	**COLACIÓN**	1 PERA	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1 NARANJA	1 PERA	1 MANZANA	BASTONES DE VERDURAS	*Puede ser: Fruta o yogur o leche o frutos secos o verduritas.

13:30 p.m	**ALMUERZO** Entrada P. Fondo Beber	CREMA DE ZAPALLO (CON AGUA) PIMENTONES RELLENOS DE SOYA Y VERDURAS AGUA	ENSALADA DE LECHUGA CON BETARRAGA Y TOMATE 1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ AGUA	CREMA DE ESPINACA (CON AGUA) 2 HAMBURGUESAS DE COLIFLOR CON TORTILLA DE HOJAS DE BETARRAGA (VEGANA) AGUA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON 4 ALBONDIGAS DE SOYA CON 3/4 TAZA DE ARROZ AGUA	1 HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS CON ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y PEPINO AGUA	ENSALADA DE LASAGNA DE BERENJENA Y Z. ITALIANO RELLENA DE VERDURAS Y SALSA DE TOMATE AGUA	ENSALADA DE REPOLLO, PIMENTON Y BROCOLI 1 PLATO DE CARBONADA CON "CARNE" DE SOYA AGUA
15:00 pm	Postre	1/2 TAZA DE COMPOTA DE MANZANA	2 MANDARINAS	1 PERA	1 KIWI	2 MANDARINAS	1 PEPINO DE FRUTA	1 PERA
17:00 p.m	ONCE	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL CON 1/2 U. DE PLÁTANO	1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 taza de BEBIDA VEGETAL	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL

19:00 p.m	CENA	CREMA DE ZAPALLO (CON AGUA)	1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON PEPINO Y TOMATE	CREMA DE ESPINACA (CON AGUA)	1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON LECHUGA Y TOMATE	+ 1/2 TAZA DE CEREAL	1 "DIENTE" PAN BATIDO CON DULCE DE MEMBRILLO	1 PANQUEQUE VEGANO CON MERMELADA Y 1/2 U. DE PLATANO
		PIMENTONES RELLENOS DE SOYA Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON BETARRAGA Y TOMATE	2 HAMBURGUESAS DE COLIFLOR CON TORTILLA DE HOJAS DE BETARRAGA (VEGANA)	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON	1 HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS CON ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y PEPINO	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA	ENSALADA DE REPOLLO, PIMENTON Y BROCOLI
			1 PLATO DE CREMA DE GARBANZOS CON ARROZ		4 ALBONDIGAS DE SOYA CON 1/2 TAZA DE ARROZ			1 PLATO DE CARBONADA CON "CARNE" DE SOYA
	Postre	1 PEPINO DE FRUTA	1 KIWI	1 PEPINO DE FRUTA	1/2 TAZA DE COMPOTA DE MANZANA	1 MANZANA		1/2 TAZA DE COMPOTA DE MANZANA
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA