



# V MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA  
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA  
COLEGIO MANANTIAL

## MINUTA SEMANAL (27 JULIO - 02 AGOSTO)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	<b>DESAYUNO</b>	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CAFÉ y 1 CDTA. AZÚCAR 2 REB. PAN MOLDE +1 REB. TOMATE Y 1 LAMINA DE QUESO	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. AZÚCAR  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. CAFÉ y 1 CDTA. AZÚCAR  1 PAN AMASADO CON AVE PIMENTÓN	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZÚCAR  2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO, TOMATE Y AJO	1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA  4 GALLETAS DE AVENA
10:30 a. m.	<b>COLACIÓN</b>	1 MANZANA	1/2 PLÁTANO	1 MANZANA	2 KIWI	1/2 PLÁTANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>	ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS  REINETA AL HORNO CON PAPAS AL HORNO C/ ROMERO  AGUA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ  AGUA	CREMA DE BRÓCOLI  PECHUGA DE POLLO ARVEJADO CON SALTEADO DE VERDURAS  AGUA	ENSALADA DE REPOLLO CON BETARRAGA  1 TAZA DE FIDEOS CON JUREL Y SALSA BECHAMEL  AGUA	ENSALADA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  1 TROZO CARNE VACUNO CON PURÉ DE ARVEJAS (LEGUMBRES)  AGUA	CREMA DE ZAPALLO  2 PANQUEQUES RELLENOS CON ESPINACAS, POLLO Y SALSA TOMATE  AGUA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMÓN  1 PLATO DE CARBONADA  AGUA

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

15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI	1 PERA	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 KIWI
17:00 p.m	<b>ONCE</b>	1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO  1 REB. PAN MOLDE CON 1 CDTA. D. MEMBRILLO	1 TAZA DE YOGUR  + 2 REB. PAN MOLDE CON AVE PIMENTÓN	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR  2 REB. PAN MOLDE + 2 CDTAS. D. MEMBRILLO	1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL Y 1/2 FRUTA	1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO  + 1 TROZO PEQUEÑO DE QUEQUE	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	<b>CENA</b>	ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS  CON REINETA AL HORNO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ	CREMA DE BRÓCOLI  PECHUGA DE POLLO ARVEJADO CON SALTEADO DE VERDURAS 1/2 POCILLO DE JALEA	ENSALADA DE REPOLLO CON BETARRAGA  CON HAMBURGUESA DE JUREL	ENSALADA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  1 TROZO CARNE VACUNO CON PURÉ DE ARVEJAS (LEGUMBRES)	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  PERO UNA PORCION MODERADA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMÓN  1 PLATO DE CARBONADA (CON POCAS PAPAS) 1 MANDARINA
	Postre Beber	1 KIWI AGUA	1 KIWI AGUA	1/2 POCILLO DE JALEA AGUA	1/2 PLATANO AGUA	1 KIWI AGUA	AGUA	AGUA

## MINUTA SEMANAL VEGANA (27 JULIO - 02 AGOSTO)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	<b>DESAYUNO</b>	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "DIENTE" PAN BATIDO CON TOMATE Y PEPINO	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  1 TROZO DE QUEQUE DE ZANAHORIAS VEGANO	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA  1 PAN AMASADO CON TOMATE Y PEPINO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "CACHITO" PAN BATIDO CON D. MEMBRILLO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 PANQUEQUE VEGANO RELLENO CON MERMELADA	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL  1 TROZO DE QUEQUE DE ZANAHORIAS VEGANO
10:30 a. m.	<b>COLACIÓN</b>	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1 MANZANA	1 PERA	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>	ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS  SEITAN CON PAPAS AL HORNO CON ROMERO  AGUA	ENSALADA DE POROTOS NEGROS CON LECHUGA,  TOMATE Y ACEITUNAS  AGUA	CREMA DE BROCOLI (AL AGUA)  ALBÓNDIGAS DE SOYA CON VERDURAS SALTEADAS  AGUA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COLIFLOR CON 1 HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS  AGUA	ENSALADA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  SEITAN CON PURÉ DE ARVEJAS (LEGUMBRES)  AGUA	CREMA DE ZAPALLO (AL AGUA) 1 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ CON TOFU Y SALSA DE TOMATE  AGUA	1 ALCACHOFA CON LIMON  1 PLATO DE CARBONADA VEGANA  AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI	2 MANDARINAS	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 KIWI
17:00 p.m	<b>ONCE</b>	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 VEGETAL + 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

			1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON D. MEMBRILLO		1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON PASTA DE ACEITUNA	+ 1/2 TAZA DE CEREAL	1 "DIENTE" PAN BATIDO CON PASTA DE ACEITUNAS	1 PAN AMASADO CON TOMATE Y LECHUGA
19:00 p.m	<b>CENA</b>	ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS	ENSALADA DE POROTOS NEGROS CON LECHUGA,	CREMA DE BROCOLI (AL AGUA)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COLIFLOR CON	ENSALADA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA	1 ALCACHOFA CON LIMON
	Postre	SEITAN CON PAPAS AL HORNO CON ROMERO	TOMATE Y ACEITUNAS	ALBÓNDIGAS DE SOYA CON VERDURAS SALTEADAS	1 HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS	SEITAN CON PURÉ DE ARVEJAS (LEGUMBRES)	PERO UNA PORCION MODERADA	1 PLATO DE CARBONADA VEGANA
	Beber	1 KIWI	1 KIWI	1 PEPINO DE FRUTA	1 KIWI	1 KIWI	AGUA	1/2 PLATANO
		AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

\* 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.