

**VI MENÚ SEMANAL**

**M. FERNANDA URREJOLA**

**NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA**

**COLEGIO MANANTIAL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINUTA SEMANAL (03 - 09 AGOSTO)** | | | | | | | | |  |  |
| **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 | 1 JUGO DE NARANJA | 1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR | 1 JUGO DE NARANJA | 1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CAFE y 1 CDTA. AZUCAR | 1 TAZA DE LECHE CON 3/4 TAZA DE CEREAL | 1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA |  |  |
|  |  | 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MERMELADA | 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL | 1 PAN AMASADO CON HUEVO Y TOMATE | 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL | 1 PAN AMASADO CON 1 HOJA DE ESP. Y 1 REB. DE TOMATE |  | 1 WAFFLE CON FRUTAS Y 1 CDTA. MIEL |  |  |
| 10:30 a. m. | **COLACIÓN** | 1 MANZANA | 1/2 PLATANO | 1 MANZANA | 2 KIWI | 1/2 PLATANO | 1 YOGUR | BASTONES DE VERDURITAS | \*Puede ser: Fruta o yogur o leche o frutos secos o verduritas. |  |
| 13:30 p.m | **ALMUERZO** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Entrada | ENS. LECHUGA CON PIMENTON | ENS. APIO CON ZANAHORIA Y TOMATE | CREMA DE ZAPALLO ITALIANO | ENS. ESPINACAS CON BETARRAGA Y CEBOLLA | ENS. LECHUGA, TOMATE Y PEPINO | CREMA DE CEBOLLA | ENS. REPOLLO CON ZANAHORIAS |  |  |
|  | P. Fondo | HAMB. DE JUREL AL HORNO CON 1 TAZA GUISO DE ACELGA (SIN CARNE) | 1 TAZA DE POROTOS CON RIENDAS | POLLO AL CURRY CON ARROZ | 1 TROZO DE MERLUZA CON COLIFLOR EN SALSA BLANCA | 1 TAZA DE POROTOS NEGROS CON ARROZ | CHAPSUI CON CARNE DE VACUNO | 1 TAZA DE PASTEL DE PAPAS |  |  |
|  | Beber | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA |  |  |
| 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 | **ONCE** | 1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL | 1 VASO DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO Y 1 CDTA. AZUCAR | 1 TAZA DE YOGUR | 1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR | 1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL Y 1/2 FRUTA | 1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO | 1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL |  |  |
|  |  |  | 2 REB. PAN MOLDE CON 1 HOJA DE ESP Y 1 REB TOMATE | + 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MERMELADA | 2 REB. PAN MOLDE + 1 CDA. HUMMUS BETARRAGA |  | 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MERMELADA |  |  |  |
| 19:00 p.m | **CENA** | ENS. LECHUGA CON PIMENTON | ENS. APIO CON ZANAHORIA Y TOMATE | CREMA DE ZAPALLO ITALIANO | ENS. ESPINACAS CON BETARRAGA Y CEBOLLA | ENS. LECHUGA, TOMATE Y PEPINO | NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA | ENS. REPOLLO CON ZANAHORIAS |  |  |
|  |  | HAMB. DE JUREL AL HORNO CON 1 TAZA GUISO DE ACELGA (SIN CARNE) | 1 TAZA DE POROTOS CON RIENDAS | POLLO AL CURRY CON TORTILLA DE ZANAHORIA | 1 TROZO DE MERLUZA CON COLIFLOR Y SALSA BLANCA | 1 TAZA DE POROTOS NEGROS CON ARROZ | PERO UNA PORCION MODERADA | Y HUEVO DURO |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Postre | 1 KIWI | 1 KIWI | 1/2 POCILLO DE JALEA | 1/2 PLATANO | 1 KIWI |  | 1 MANDARINA |  |  |
|  | Beber | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MINUTA SEMANAL VEGANA (03 - 09 AGOSTO)** | | | | | | | | |  |
| **HORARIO** | **PREPARACIÓN** | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |  |
| 7:00 a. m. | **DESAYUNO** | 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL | 1 YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL | 1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL | 1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA | 1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL | 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL | 1 TAZA DE YOGUR VEGETAL |  |
|  |  | 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON 1 CDTA. MERMELADA | 1 JUGO DE NARANJA | 3 GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE (VEGANAS) | 1 PAN AMASADO CON HUMMUS DE BETARRAGA | 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 CDTA. MERMELADA |  | 3 GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE (VEGANAS) |  |
| 10:30 a. m. | **COLACIÓN** | 1 MANZANA | 1/2 PLATANO | 1 MANZANA | 1 PERA | 1/2 PLATANO | 1 PERA | BASTONES DE VERDURAS | \*Puede ser: Fruta o yogur o leche o frutos secos o verduritas. |
| 13:30 p.m | **ALMUERZO** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Entrada | ENS. LECHUGA Y PIMENTON | ENS. APIO CON ZANAHORIA Y TOMATE | CREMA DE ZAPALLO ITALIANO (AL AGUA) | ENS. ESPINACAS CON BETARRAGA Y CEBOLLA | ENS. LECHUGA, TOMATE Y PEPINO | CREMA DE VERDURAS (AL AGUA) | ENS. REPOLLO CON ZANAHORIAS |  |
|  | P. Fondo | HAMB. DE SOYA CON 1 TAZA DE GUISO DE ACELGA (VEGANO) | 1 TAZA DE POROTOS CON MAZAMORRA | 1 TAZA DE SEITÁN CON SALSA E TOMATE Y ARROZ | 4 FALAFEL CON COLIFLOR GRATINADA AL HORNO | 1 TAZA DE POROTOS NEGROS CON ARROZ | CHAPSUI CON CHAMPIÑONES | 1 TAZA DE PASTEL DE PAPAS CON PROT. DE SOYA |  |
|  | Beber | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | AGUA | 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 | **ONCE** | 1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL | 1 VASO DE BEBIDA VEGETAL CON 1 CDTA. VAINILLA | 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 1 HOJA DE ESP. Y 1 REB. TOMATE |  | 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 HOJA DE ESP Y 1 REB TOMATE | + 1/2 TAZA DE CEREAL | 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON 1 CDTA. HUMMUS DE BETARRAGA | 1 PAN AMASADO CON 1 REB. TOMATE Y 1 HOJA DE ESPINACA |  |
| 19:00 p.m | **CENA** | ENS. LECHUGA Y PIMENTON | ENS. APIO CON ZANAHORIA Y TOMATE | CREMA DE ZAPALLO ITALIANO (AL AGUA) | ENS. ESPINACAS CON BETARRAGA Y CEBOLLA | ENS. LECHUGA, TOMATE Y PEPINO | NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA | ENS. REPOLLO CON ZANAHORIAS |  |
|  |  | HAMB. DE SOYA CON 1 TAZA DE GUISO DE ACELGA (VEGANO) | 1 TAZA DE POROTOS CON MAZAMORRA | 1 TAZA DE SEITAN CON TORTILLA DE ZANAHORIA | 4 FALAFEL CON COLIFLOR GRATINADA AL HORNO | 1 TAZA DE POROTOS NEGROS CON ARROZ | PERO UNA PORCION MODERADA | CON TOFU |  |
|  | Postre | 1 KIWI | 1 KIWI | 1 PEPINO DE FRUTA | 1 KIWI | 1 KIWI |  | 1/2 PLATANO |  |
|  | Beber | 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. | | | |  |