

**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.  |   |