



X MENÚ SEMANAL

**M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL**

MINUTA SEMANAL (31 AGOSTO - 6 SEPTIEMBRE)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CACAO y 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTA. PATE	1 JUGO DE NARANJA 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 PAN AMASADO CON 2 CDTAS. MERMELADA	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 OMELETTE CON VERDURAS	1 TAZA DE LECHE CON 3/4 TAZA DE CEREAL 1 TROZO DE QUEQUE	1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA 2 WAFFLES CON 2 CDAS. MIEL Y FRUTAS
10:30 a. m.	COLACIÓN	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1 MANZANA	2 KIWI	1/2 PLATANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS
13:30 p.m	ALMUERZO							
	Entrada	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y BETARRAGA	ENS. ESPINACAS CON QUESILLO Y TOMATE	ENS. LECHUGA, RABANOS Y ZANAHORIAS	ENS. APIO, BROCOLI Y TOMATE	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PEPINO		ENS. ESPINACAS, APIO, ZANAHORIA Y TOMATE
	P. Fondo	1 TROZO DE BUDIN DE JUREL CON PURE DE PAPAS	2 HAMB. DE GARBANZOS AL HORNO CON ARROZ	1 PLATO DE PANTRUCAS	1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR CON Z. ITALIANO SALTEADO	1 TAZA DE POROTOS GRANADOS	CREMA DE CEBOLLA 1 TROZO DE LASAGNA CON POLLO, VERDURAS Y SALSA BLANCA	1 PLATO DE AJIACO
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

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

MINUTA SEMANAL VEGANA (31 AGOSTO - 6 SEPTIEMBRE)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON PATE DE CHAMPIÑONES	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 DE AVENA VEGANO	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON 1 CDTA. PATE DE CHAMPIÑONES	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 CDA. PASTA DE PIMENTON	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL CON 1/2 TAZA DE CEREAL, FRUTA Y SEMILLAS
10:30 a. m.	COLACIÓN	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1 MANZANA	1 PERA	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	ALMUERZO	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y BETARRAGA 1 TROZO DE TEMPEH SALTEADO CON PURE DE PAPAS AGUA	ENS. ESPINACAS CON TOMATE Y PEPINO 2 HAMB. DE GARBANZOS AL HORNO CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y ZANAHORIAS 4 TIRAS DE HEURA CON VERDURAS SALTEADAS AGUA	ENS. APIO, BROCOLI Y TOMATE CON 10 CUBITOS PEQUEÑOS DORADOS CON FIDEOS DE ARROZ Y SALSA DE TOMATE AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PEPINO 1 TAZADE POROTOS GRANADOS AGUA	CREMA DE VERDURAS (VEGANA) 1 TROZO DE LASAGNAS DE VERDURAS CON P. SOYA Y SALSA BLANCA VEGANA AGUA	ENS. ESPINACAS, APIO, ZANAHORIAS Y TOMATE 4 ALBÓNDIGAS DE P. SOYA CON 1/2 TAZA DE CUSCUS AGUA

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

- * 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.