

**VII MENÚ SEMANAL**

**M. FERNANDA URREJOLA**

**NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA**

**COLEGIO MANANTIAL**

|  |  |
| --- | --- |
| **MINUTA SEMANAL (10 - 16 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 1 REB. QUESO  | 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL  | 1 PAN AMASADO CON HUEVO DURO Y CIBOULETTE | 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL  | 1 PAN AMASADO CON AC. OLIVA O PEPITAS DE UVA, LECHUGA Y TOMATE  | Y 1 PERA  | 1 MUFFINS  |  |
| 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. BROCOLI, ZANAHORIA Y ACHICORIA | ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS,  | CREMA DE COLIFLOR  | ENS. REPOLLO MORADO, LECHUGA Y RABANO | ENS. ZAPALLO ITALIANO, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA (EN CUBOS) | CREMA DE ACELGA  | ENS. POROTOS VERDES, ZANAHORIA Y BROCOLI  |  |
|   | P. Fondo  | PESCADO AL HORNO CON UN TROZO CHICO (1 TAZA) DE TORTILLA DE PAPAS  | CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA  | 1TROZO DE PULPA DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS  | 1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR CON HIERBAS Y ARROZ VERDE (ESPINACA) | 1 TAZA DE LENTEJAS CON ESPINACAS Y ARROZ | CARNE MONGOLIANA CON 1 TAZA FIDEOS  | 1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO CON 10 PAPAS DUQUESA  |  |
|   | Beber  | AGUA  | AGUA | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  |  |
| 15:00 pm  | Postre  | 1 PERA | 2 MANDARINAS | 1/2 POCILLO LECHE ASADA  | 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 AC. OLIVA, LECHUGA Y ATÚN  |  + 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MANJAR  | 2 REB. PAN MOLDE CON QUESO Y PIMENTONES |   |  2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO DURO Y CIBOULETTE  |   |  |
| 19:00 p.m | **CENA**  | ENS. BROCOLI, ZANAHORIA Y ACHICORIA | ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS,  | CREMA DE COLIFLOR  | ENS. REPOLLO MORADO, ZAPALLO ITALIANO Y PIMENTON | ENS. ZAPALLO ITALIANO, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA (EN CUBOS) | NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  | ENS. POROTOS VERDES, ZANAHORIA Y BROCOLI  |  |
|   |   | CON PESCADO AL HORNO  | CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA  | 1 TROZO DE PULPA DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS  | CON 1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR CON HIERBAS (ENELDO) | 1 TAZA DE LENTEJAS CON ESPINACAS Y ARROZ | PERO UNA PORCION MODERADA  | CON 1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO  |  |
|   | Postre  | 1 KIWI | 1 KIWI | 1/2 POCILLO DE TUTTI FRUTTI | 1/2 PLATANO | 1 KIWI |   | 1 MANDARINA  |  |
|   | Beber  | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **MINUTA SEMANAL (10 - 16 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 1 REB. QUESO  | 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL  | 1 PAN AMASADO CON HUEVO DURO Y CIBOULETTE | 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL  | 1 PAN AMASADO CON AC. OLIVA O PEPITAS DE UVA, LECHUGA Y TOMATE  | Y 1 PERA  | 1 MUFFINS  |  |
| 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. BROCOLI, ZANAHORIA Y ACHICORIA | ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS,  | CREMA DE COLIFLOR  | ENS. REPOLLO MORADO, LECHUGA Y RABANO | ENS. ZAPALLO ITALIANO, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA (EN CUBOS) | CREMA DE ACELGA  | ENS. POROTOS VERDES, ZANAHORIA Y BROCOLI  |  |
|   | P. Fondo  | PESCADO AL HORNO CON UN TROZO CHICO (1 TAZA) DE TORTILLA DE PAPAS  | CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA  | 1TROZO DE PULPA DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS  | 1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR CON HIERBAS Y ARROZ VERDE (ESPINACA) | 1 TAZA DE LENTEJAS CON ESPINACAS Y ARROZ | CARNE MONGOLIANA CON 1 TAZA FIDEOS  | 1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO CON 10 PAPAS DUQUESA  |  |
|   | Beber  | AGUA  | AGUA | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  | AGUA  |  |
| 15:00 pm  | Postre  | 1 PERA | 2 MANDARINAS | 1/2 POCILLO LECHE ASADA  | 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 AC. OLIVA, LECHUGA Y ATÚN  |  + 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MANJAR  | 2 REB. PAN MOLDE CON QUESO Y PIMENTONES |   |  2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO DURO Y CIBOULETTE  |   |  |
| 19:00 p.m | **CENA**  | ENS. BROCOLI, ZANAHORIA Y ACHICORIA | ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS,  | CREMA DE COLIFLOR  | ENS. REPOLLO MORADO, ZAPALLO ITALIANO Y PIMENTON | ENS. ZAPALLO ITALIANO, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA (EN CUBOS) | NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  | ENS. POROTOS VERDES, ZANAHORIA Y BROCOLI  |  |
|   |   | CON PESCADO AL HORNO  | CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA  | 1 TROZO DE PULPA DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS  | CON 1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR CON HIERBAS (ENELDO) | 1 TAZA DE LENTEJAS CON ESPINACAS Y ARROZ | PERO UNA PORCION MODERADA  | CON 1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO  |  |
|   | Postre  | 1 KIWI | 1 KIWI | 1/2 POCILLO DE TUTTI FRUTTI | 1/2 PLATANO | 1 KIWI |   | 1 MANDARINA  |  |
|   | 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.  |   |