

**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. | | | |  |