



VIII MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL

MINUTA SEMANAL (17 - 23 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 2 REB. PAN MOLDE CON JAMÓN CON LECHUGA	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 HUEVO	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 PAN AMASADO CON 1 CDTA. MIEL	1 TAZA DE LECHE CON 3/4 TAZA DE CEREAL + 1 PERA	1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA 1 TROZO PEQUEÑO DE KUCHEN
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	ENS. REPOLLO Y BETARRAGA BUDÍN DE JUREL CON ARROZ AGUA	ENS. APIO CON TOMATE 1 PLATO DE POROTOS NEGROS AGUA	CONSOME DE POLLO 1 PECHUGA DE POLLO CON PURE AGUA	ENS. LECHUGA CON BROCOLI Y ZANAHORIA 1 TROZO DE BLANQUILLO CON GUISO DE ESPINACAS AGUA	ENS. PEPINO CON TOMATE 1 TAZA DE SOPAS MARTINI AGUA	CREMA DE VERDURAS 1 TAZA DE FIDEOS CON SALSA TOMATE Y POLLO AGUA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMÓN 1 TROZO DE CARNE DE VACUNO CON PAPAS DORADAS AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1/2 POCILLO JALEA	1 PERA	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 KIWI

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

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 2 REB. PAN MOLDE CON AC. OLIVA Y 1 REB. QUESO FRESCO	1 TAZA DE YOGUR + 2 REB. PAN MOLDE CON 1 CDTA. MIEL	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON JAMON Y LECHUGA	1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL Y 1/2 FRUTA	1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO 2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA	ENS. REPOLLO Y BETARRAGA CON BUDÍN DE JUREL	ENS. APIO CON TOMATE 1 PLATO DE POROTOS NEGROS	CONSOME DE POLLO 1 PECHUGA DE POLLO CON TORTILLA DE ACELGA Y ZANAHORIA 1/2 POCILLO DE MEMBRILLOS COCIDOS	ENS. LECHUGA CON BROCOLI Y ZANAHORIA 1 TROZO DE BLANQUILLO CON GUISO DE ESPINACAS	ENS. PEPINO CON TOMATE 1 TAZA DE SOPAS MARTINI	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMÓN 1 TROZO DE CARNE DE VACUNO CON PAPAS DORADAS
	Postre	1 KIWI	1 KIWI	1/2 PLATANO	1 KIWI			1 MANDARINA
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (17 - 23 AGOSTO)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON LECHUGA Y TOMATE	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 1 MUFFINS VEGANO	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON LECHUGA Y TOMATE	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 CDTA. MERMELADA	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 CON BETARRAGA 1 TROZO DE SEITAN CON ARROZ AGUA	ENS. APIO Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS NEGROS AGUA	CREMA DE CHAMPIÑONES (AL AGUA) 1 HAMB. DE ARVEJAS CON PURE (CON LECHE VEGETAL) AGUA	ENS. LECHUGA CON BROCOLI Y ZANAHORIA 2 TROZOS DE TEMPEH ASADO CON ESPINACAS SALTEADAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO AGUA	ENS. PEPINO Y TOMATE 1 TAZA DE SOPA MARTINI AGUA	CREMA DE VERDURAS (AL AGUA) 1 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y ALBÓNDIGAS DE SOYA AGUA	1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMÓN HUMMUS DE BETARRAGA CON 2 PAPAS DORADAS AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI	2 MANDARINAS	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 KIWI

*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.