



# IX MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA  
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA  
COLEGIO MANANTIAL

## MINUTA SEMANAL (24 - 30 AGOSTO)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	<b>DESAYUNO</b>	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CAFÉ y 1 CDTA. AZÚCAR  2 REB. PAN MOLDE CON 2 REB. DULCE MEMBRILLO	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. AZÚCAR  1 PAN AMASADO CON 1 REB. QUESO AMARILLO	1 JUGO DE NARANJA  1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CAFÉ y 1 CDTA. AZÚCAR  1 PAN AMASADO CON 1 HUEVO	1 TAZA DE LECHE CON 3/4 TAZA DE CEREAL  1 CDTA. CHIA	1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA 1 TROZO PEQUEÑO DE QUEQUE DE LIMÓN
10:30 a. m.	<b>COLACIÓN</b>	1 MANZANA	1/2 PLÁTANO	1 MANZANA	2 KIWI	1/2 PLÁTANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>							
	Entrada	ENS. ACHICORIA CON PIMENTONES	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	CREMA DE ZAPALLO CON JENGIBRE	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIA, COLIFLOR Y BETARRAGA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE	CREMA DE ESPINACAS	ENS. REPOLLO Y TOMATE
	P. Fondo	CALDILLO DE PESCADO	1 TAZA DE ARVEJAS PARTIDAS (LEGUMBRES)	1 TAZA DE PASTEL DE PAPAS	CON ATÚN (1 LATA MEDIANA 160 g)	1 TAZA DE LENTEJAS CON ARROZ	1 PECHUGA DE POLLO CON ARROZ AL CURRY	1 HAMB. SOYA CON PURE DE PAPAS
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	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  
verduras.



## MINUTA SEMANAL VEGANA (24 - 30 AGOSTO)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	<b>DESAYUNO</b>	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "DIENTE" PAN BATIDO CON 1 CDTA. PASTA DE ALCACHOFA	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 BROWNIE VEGANO	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA  1 PAN AMASADO CON 1 CDTA. MERMELADA	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 HOJA ESPINACA Y 1 REB. TOMATE	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.	<b>COLACIÓN</b>	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1 MANZANA	1 PERA	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>	ENS. ACHICORIA, PEPINO Y BETARRAGA  1 PIMENTON RELLENO CON TEMPEH  AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  1 TAZA DE ARVEJAS PARTIDAS (LEGUMBRES)  AGUA	CREMA DE ZAPALLO CON JENGIBRE (VEGANA)  1 TAZA DE PASTEL DE PAPAS CON PROT. DE SOYA  AGUA	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIA, COLIFLOR Y BETARRAGA  CON 2 REB. DE SEITAN  AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE  1 TAZA DE LENTEJAS CON ARROZ  AGUA	CREMA DE ESPINACA (AL AGUA)  1 TROZO DE QUICHE DE TOFU CON CHAMPIÑONES  AGUA	ENS. REPOLLO Y TOMATE  1 HAMB. SOYA CON PURÉ DE PAPAS (CON BEBIDA VEGETAL)  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.

17:00 p.m	<b>ONCE</b>	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL CON 1 CDTA. VAINILLA  1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 HOJA ESPINACA Y 1 REB. TOMATE	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 CDTA. PASTA DE ALCACHOFA	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA  + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL  2 PANQUEQUES PEQUEÑOS DE AVENA Y PLATANO CON 1 CDA. MERMELADA	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 PAN AMASADO CON ESPINACAS Y PEPINO
19:00 p.m	<b>CENA</b>  Postre Beber	ENS. ACHICORIA, PEPINO Y BETARRAGA 1 PIMENTON RELLENO CON TEMPEH  1 KIWI AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA 1 TAZA DE ARVEJAS PARTIDAS (LEGUMBRES)  1 KIWI AGUA	CREMA DE ZAPALLO CON JENGIBRE (VEGANA) 4 ALB. DE SOYA CON TORTILLA DE POROTOS VERDES 1 PEPINO DE FRUTA AGUA	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIA, COLIFLOR Y BETARRAGA CON 2 REB. DE SEITAN  1 KIWI AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE 1 TAZA DE LENTEJAS CON ARROZ  1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA  AGUA	ENS. REPOLLO Y TOMATE  CON 1 HAMB. DE SOYA  1/2 PLATANO 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.