



# XI MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA  
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA  
COLEGIO MANANTIAL

## MINUTA SEMANAL (07 SEPTIEMBRE - 13 SEPTIEMBRE)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	<b>DESAYUNO</b>	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CACAO y 1 CDTA. AZUCAR  2 REB. PAN MOLDE CON 1 HUEVO CON CIBULETTE (PASTA)	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 REB. DULCE DE MEMBRILLO	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 2 REB. DULCE DE MEMBRILLO	1 TAZA DE LECHE CON 3/4 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA  2 PANQUEQUES CHICOS CON MIEL Y FRUTA
10:30 a. m.	<b>COLACIÓN</b>	1 MANZANA	1/2 PLATANO	1 MANZANA	2 KIWI	1/2 PLATANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>							
	Entrada	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y PEPINO	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y TOMATE	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR Y BETARRAGA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y RABANOS 1 TROZO DE REINETA AL VAPOR CON PAPAS AL ROMERO (HORNO)	ENS. APIO, PEPINO Y TOMATE	ENS. REPOLLO Y BETARRAGA	1 PLATO DE CONSOME DE POLLO
	P. Fondo	1 TAZA DE FIDEOS CON ATUN Y SALSA BLANCA	1 TAZA DE LENTEJAS CON ARROZ	1 PLATO DE CAZUELA DE VACUNO	1 TROZO DE REINETA AL VAPOR CON PAPAS AL ROMERO (HORNO)	1 TAZA DE SOPAS MARTINI (MIX)	1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO CON ARROZ	ZAPALLO ITALIANOS RELLENOS DE POLLO Y CHOCLO
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

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

15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 PERA	1 POCILLO DE COMPOTA DE MANZANA	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 MANZANA
17:00 p.m	<b>ONCE</b>	1 TAZA DE YOGUR + 3/4 TAZA DE CEREAL + 1 CDTA. CHIA	1 VASO DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO Y 1 CDTA. AZUCAR  2 REB. PAN MOLDE CON 1 REB QUESO AMARILLO	1 TAZA DE YOGUR  2 REB. PAN MOLDE CON 1 HUEVO CON CIBULETTE (PASTA)	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 REB QUESILLO Y 1 REB TOMATE	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 1 REB. TOMATE Y 2 REB. QUESILLO	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	<b>CENA</b>  Postre Beber	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y PEPINO  CON ATUN  2 KIWIS AGUA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y TOMATE  1 TAZA DE LENTEJAS CON ARROZ  1 KIWI AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR Y BETARRAGA  1 PLATO DE CAZUELA DE VACUNO (SIN PAPAS) 1 MANDARINA AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y RABANOS  CON 1 TROZO DE REINETA AL VAPOR  1/2 PLATANO AGUA	ENS. APIO, PEPINO Y TOMATE  1 TAZA DE SOPAS MARTINI (MIX)  1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  PERO UNA PORCION MODERADA  AGUA	CONSOME DE POLLO  ZAPALLO ITALIANOS RELLENOS DE POLLO Y CHOCLO 1 MANDARINA AGUA

## MINUTA SEMANAL VEGANA (07 SEPTIEMBRE - 13 SEPTIEMBRE)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	<b>DESAYUNO</b>	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "DIENTE" PAN BATIDO CON HUMMUS	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 SALVADO CON AC. OLIVA Y TOMATE	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA  1 PAN AMASADO CON HUMMUS	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 CDTA. AC. OLIVA 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>  Entrada  P. Fondo  Beber	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y PEPINO  1 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ CON P. SOYA Y SALSA TOMATE  AGUA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y TOMATE  1 TAZA D LENTEJAS CON ARROZ  AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLORY BETARRAGA  CON CUBITOS DE TOFU SALTEADO  AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y RABANOS  1 U. Z. ITALIANOS RELLENOS CON P.SOYA Y CHOCLO  AGUA	ENS. APIO, PEPINO Y TOMATE  1 TAZA DE SOPAS MARTINI (MIX)  AGUA	ENS. REPOLLO Y BETARRAGA  1 TROZO DE TEMPEH CON GUIISO DE ESPINACAS AGUA	1 PLATO DE CREMA DE ARVEJAS 1 TROZO DE SEITAN CON PAPAS AL ROMERO (HORNO) AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE COMPOTA DE MANZANA	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 2 CDTAS. PALTA	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 CDTA. MANTEQUILLA DE MANI	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA  + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL  1 BROWNIE VEGANO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 PAN AMASADO CON 2 CDTAS. MANTEQUILLA DE MANI
19:00 p.m	<b>CENA</b>	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y PEPINO  CON ALBONDIGAS DE P. SOYA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y TOMATE  1 TAZA D LENTEJAS CON ARROZ	ENS. ESPINACAS, COLIFLORY BETARRAGA  CON CUBITOS DE TOFU SALTEADO	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y RABANOS  1 U. Z. ITALIANOS RELLENOS CON P.SOYA Y CHOCLO	ENS. APIO, PEPINO Y TOMATE  1 TAZA DE SOPAS MARTINI (MIX)	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  PERO UNA PORCION MODERADA	1 PLATO DE CREMA DE ARVEJAS  1 TROZO DE SEITAN CON TORTILLA HOJA BETARRAGA  1/2 PLATANO
	Postre Beber	1 KIWI AGUA	1 KIWI AGUA	1 PEPINO DE FRUTA AGUA	2 KIWIS AGUA	1 KIWI 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.