



XIII MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL

MINUTA SEMANAL (21 - 27 SEPTIEMBRE)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE LECHE + 1/2 CDTA. CACAO y 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 HOJA DE LECHUGA Y 2 REB. QUESILLO	1 JUGO DE NARANJA 1 TAZA DE YOGUR + 4 FRUTILLAS+ 1/2 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 PAN AMASADO CON 1CDA. MANJAR	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 REB. JAMON Y LECHUGA	1 TAZA DE LECHE CON 3/4 TAZA DE CEREAL	1 TAZA DE YOGUR + 1 JUGO DE NARANJA 1 GALLETON DE AVENA
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, ZANAHORIAS Y RABANOS CON 1 TROZO DE REINETA AL VAPOR AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLIN CON HUMMUS DE POROTOS AGUA	ENS. APIO, PEPINO Y BETARRAGA 1 BISTEC DE VACUNO CON BUDIN DE BROCOLI AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y ZANAHORIAS 1 TAZA DE FIDEOS CON SALSA ALFREDO Y JAMÓN AGUA	ENS. APIO, TOMATE Y CILANTRO 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y RABANOS BUDIN DE JUREL CON PURE DE PAPAS AGUA	CREMA DE ESPINACAS 1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 RODELA DE PIÑA	1/2 PLÁTANO	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 MANZANA

*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 2 CDTAS. PATE	1 TAZA DE YOGUR 2 REB. PAN MOLDE CON LECHUGA Y QUESILLO	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 LAMINA DE QUESO	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. QUESO	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA Postre Beber	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y RABANOS CON 1 TROZO DE REINETA AL VAPOR 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLIN CON HUMMUS DE POROTOS 1 KIWI AGUA	ENS. APIO, PEPINO Y BETARRAGA 1 BISTEC DE VACUNO CON BUDIN DE BROCOLI 4 FRUTILLAS AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y ZANAHORIAS CON 2 ROLLITOS DE JAMON Y 2 REB. QUESILLO 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA	ENS. APIO, TOMATE, CILANTRO 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	CREMA DE ESPINACAS 1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO 1 MANDARINA AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (21 - 27 SEPTIEMBRE)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON QUESO VEGANO	1 YOGUR VEGETAL + 4 FRUTILLAS + 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 PASTA DE ACEITUNAS	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON QUESO VEGANO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 CDTA. PASTA ACEITUNAS	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	2 KIWIS	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	ALMUERZO Entrada P. Fondo Beber	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y RABANOS CON TOFFU SALTEADO AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLIN CON HUMMUS DE POROTOS AGUA	ENS. APIO, PEPINO Y BETARRAGA 1 TROZO DE TEMPEH CON BUDIN DE BROCOLI AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y ZANAHORIAS 4 ALBONDIGAS DE P. SOYA CON 1/4 TAZA DE QUINOA AGUA	ENS. APIO, TOMATE Y CILANTRO 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y RABANOS 1 TROZO DE SEITAN CON PURE DE PAPAS AGUA	CREMA DE ESPINACAS 1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE P. SOYA 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	ONCE	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 CDA. PALTA	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA + 1/2 TAZA DE CEREAL	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS DE SALVADO CON 3 CDTAS. PALTA	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 PAN AMASADO CON 2 CDTAS. MANTEQUILLA DE MANI
19:00 p.m	CENA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y RABANOS CON TOFFU SALTEADO 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLIN CON HUMMUS DE POROTOS 1 KIWI AGUA	ENS. APIO, PEPINO Y BETARRAGA 1 TROZO DE TEMPEH CON BUDIN DE BROCOLI 4 FRUTILLAS AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y ZANAHORIAS 4 ALBONDIGAS DE P. SOYA 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA	ENS. APIO, TOMATE Y CILANTRO 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	CREMA DE ESPINACAS 1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE P. SOYA 1/2 PLATANO AGUA
	Postre							
	Beber							

- * 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.