



XIV MENÚ SEMANAL

**M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL**

MINUTA SEMANAL (28 SEPT - 04 OCT)

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 2 CDTA. MERMELADA	1 JUGO DE NARANJA 1 SMOOTHIE DE PLATANO Y FRUTILLA (CON YOGUR)	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 HUEVOS A LA COPA CON 1 REB. PAN	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 1 HUEVO REVUELTO CON 1 REB. PAN	1 JUGO DE NARANJA 1 TZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL
10:30 a. m.	COLACIÓN	1 MANZANA	1 PEPINO DE FRUTA	1 MANZANA	2 KIWI	1/2 PLATANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS
13:30 p.m	ALMUERZO							
	Entrada	ENS. LECHUGA Y BETARRAGA	ENS. ESPINACAS, PEPINO Y TOMATE	CONSOME DE VACUNO	ENS. Z.ITALIANO, ZANAHORIAS Y BROCOLI	ENS. LECHUGA, TOMATE Y BETARRAGA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y BROCOLI	1 ALCACHOFA CON LIMON
	P. Fondo	1 PLATO DE CALDILLO DE JUREL	1 PLATO DE POROTOS CON MAZAMORRA	CARNE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS	1 TROZO DE BLANQUILLO AL VAPOR CON PAPAS DORADAS	1 PLATO DE SOPAS ARVEJAS PARTIDAS	1 TAZA DE GNOCCHI CON SALSA TOMATE	1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO CON ARROZ
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	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 1 REB. JAMON Y LECHUGA	1 TAZA DE YOGUR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 REB. QUESO	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MERMELADA	1 SMOOTHIE DE PLÁTANO Y FRUTILLA (CON YOGUR)	1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTA. MERMELADA	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA	ENS. LECHUGA Y BETARRAGA 1 PLATO DE CALDILLO DE JUREL (SIN PAPAS) 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. ESPINACAS, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS CON MAZAMORRA 1 KIWI AGUA	CONSOME DE VACUNO CARNE AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS 4 FRUTILLAS AGUA	ENS. Z.ITALIANO, ZANAHORIAS Y BROCOLI CON 1 TROZO DE BLANQUILLO AL VAPOR 1 POCILLO DE SEMOLA CON LECHE AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y BETARRAGA 1 PLATO DE SOPAS ARVEJAS PARTIDAS 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	1 ALCACHOFA CON LIMON 1 PECHUGA DE POLLO CON TORTILLA P. VERDES 1 MANDARINA AGUA
	Postre							
	Beber							

MINUTA SEMANAL VEGANA (28 SEPT - 04 OCT)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON 2 CDTA. MERMELADA	1 SOMOOTHIE DE PLATANO Y FRUTILLAS	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS DE SALVADO CON PASTA DE ALCACHOFA	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 PEPINO DE FRUTA	1 MANZANA	2 KIWIS	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	ALMUERZO	ENS. LECHUGA Y BETARRAGA 1 HAMB. P. SOYA CON TORTILLA DE ZANAHORIAS Y HOJAS DE BETARRAGA AGUA	ENS. ESPINACA, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS CON MAZAMORRA AGUA	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO (VEGANA) 1 TROZO DE SEITAN CON VERDURAS SALTEADAS AGUA	ENS. Z. ITALIANO, ZANAHORIAS Y BROCOLI 1 TROZO DE TEMPEH CON PAPAS DORADAS AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y BETARRAGA 1 PLATO DE SOPAS DE ARVEJAS PARTIDAS AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y BROCOLI 1 TAZA DE GNOCCHI VEGANO (SIN HUEVO) Y S. TOMATE AGUA	1 ALCACHOFA CON LIMON TOFU Y CHAMPIÑONES SALTEADOS CON 1/2 TAZA DE ARROZ AGUA

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

15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE COMPOTA DE MANZANA	2 MANDARINAS	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 KIWI
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. LECHUGA Y BETARRAGA 1 HAMB. P. SOYA CON TORTILLA DE ZANAHORIAS Y HOJAS DE BETARRAGA	ENS. ESPINACA, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS CON MAZAMORRA	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO (VEGANA) 1 TROZO DE SEITAN CON VERDURAS SALTEADAS	ENS. Z. ITALIANO, ZANAHORIAS Y BROCOLI CON TEMPEH	ENS. LECHUGA, TOMATE Y BETARRAGA 1 PLATO DE SOPAS DE ARVEJAS PARTIDAS	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA	1 ALCACHOFA CON LIMON TOFU Y CHAMPIÑONES SALTEADOS CON 1/2 TAZA DE ARROZ 1/2 PLATANO
	Postre Beber	1 RODELA DE PIÑA AGUA	1 KIWI AGUA	4 FRUTILLAS AGUA	1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI 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.