



XV MENÚ SEMANAL

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

MINUTA SEMANAL (05 - 11 OCT)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 REB QUESILLO Y TOMATE	1 JUGO DE NARANJA 1 SMOOTHIE DE PIÑA CON FRAMBUESAS (CON YOGUR)	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 OMELETTE CON VERDURAS	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. QUESILLO Y TOMATE	1 TAZA DE LECHE 1 HUEVO REVUELTO CON 1 REB. PAN	1 JUGO DE NARANJA 1 TAZA 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	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL 2 CROQUETAS DE ATUN CON 3/4 TAZA ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BROCOLI, CHOCLO, TOMATE CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA AGUA	ENS. ESPINACAS Y RABANOS 1 PLATO DE ESTOFADO DE CARNE CON 10 U PAPAS DUQUESA AGUA	1 PLATO DE CARPACCIO DE Z. ITALIANO 1 PLATO DE CEVICHE DE REINETA AGUA	ENS. LECHUGA, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y BROCOLI PECHUGA DE POLLO CON 3/4 TAZA FIDEOS DE ARROZ AGUA	1 PLATO DE CREMA DE ACELGA 1TROZO DE PULPA DE CERDO CON TORTILLA DE VRDURAS 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. DULCE MEMBRILLO	1 TAZA DE YOGUR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 REB. JAMON CON LECHUGA	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTAS. MIEL	1 SMOOTHIE DE PLATANO Y FRAMBUESA (CON YOGUR)	1 VASO DE LECHE CON 1/2 U. DE PLATANO 2 REB. PAN MOLDE CON 2 REB. D. MEMBRILLO	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL CON 2 CROQUETAS DE ATUN 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, BROCOLI, CHOCLO, TOMATE CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA 1 KIWI AGUA	ENS. ESPINACAS Y RABANOS CON 1 PLATO DE ESTOFADO DE CARNE VACUNO 1/2 PLATANO AGUA	1 PLATO DE CARPACCIO DE Z. ITALIANO 1 PLATO DE CEVICHE DE REINETA 2 MANDARINAS AGUA	ENS. LECHUGA, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	1 PLATO DE CREMA DE ACELGA 1 TROZO DE PULPA DE CERDO CON TORTILLA DE VERDURAS 1 MANDARINA AGUA
	Postre							
	Beber							

MINUTA SEMANAL VEGANA (05 - 11 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 TOMATE Y AC. OLIVA O DE UVAS	1 VASO DE JUGO DE NARANJA 1 SOMOOTHIE DE PLATANO Y CACAO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 2 PANQUEQUES DE AVENA Y PLATANO (VEGANO) CON 2 CDAS. MERMELADA Y FRUTA	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON 1 CDA. MANTEQUILLA DE MANI	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON 1 CDTA.TOMATE CON AC. OLIVA	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. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL UN TROZO DE SEITAN CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BROCOLI, CHOCLO, TOMATE CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA AGUA	ENS. ESPINACAS Y RABANOS 2 CROQUETAS DE P. SOYA CON PAPAS DUQUESA (VEGANA) AGUA	1 PLATO DE CARPACCIO DE Z. ITALIANO 1 PLATO DE CEVICHE DE CHAMPIÑONES AGUA	ENS. LECHUGA, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y BROCOLI TOFU CON 3/4 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ AGUA	1 PLATO DE CREMA DE ACELGA (VEGANA) 1 TROZO LASAGNA DE VERDURAS CON P. SOYA AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 RODELA DE PIÑA	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 SMOOTHIE DE PLATANO Y FRAMBUESA (CON YOGUR VEGETAL)	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 Postre Beber	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL CON DOS TROZOS DE SEITAN 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, BROCOLI, CHOCLO, TOMATE CON HUMMUS DE GARBANZOS CON BETARRAGA 1 KIWI AGUA	ENS. ESPINACAS Y RABANOS CON 2 CROQUETAS DE P. SOYA 1/2 PLATANO AGUA	1 PLATO DE CARPACCIO DE Z. ITALIANO 1 PLATO DE CEVICHE DE CHAMPIÑONES 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA	ENS. LECHUGA, PEPINO Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	1 PLATO DE CREMA DE ACELGA (VEGANA) 1 TROZO DE LASAGNA DE VERDURAS CON P. 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.