



XVI MENÚ SEMANAL

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

MINUTA SEMANAL (12 - 18 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 AVE PIMENTON	1 JUGO DE NARANJA 1 SMOOTHIE DE PLATANO (CON YOGUR)	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 HUEVO REVUELTO	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 CDTAS MERMELADA	1 TAZA DE LECHE + 1/2 TAZA DE CEREAL	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 CON YOGUR NATURAL AL ENELDO
13:30 p.m	ALMUERZO	ENS. LECHUGA, COLIFLOR, CHOCLO CON 1 TOMATE RELLENOS CON JUREL AGUA	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIAS Y BETARRAGA CON 2 HAMB. DE POROTOS NEGROS AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE Y PIMENTON 1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO CON 3/4 TAZA DE ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PEPINO 1 TROZO DE MERLUZA AL VAPOR CON 3/4 TAZA DE PURE AGUA	ENS ACHICORIA, TOMATE Y CEBOLLA 1 PLATO DE SOPA MIXTA (MARTINI) AGUA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL 3/4 TAZA DE FIDEOS CON SALSA BOLOGNESA AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR, BETARRAGA 1 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS DORADAS 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. MERMELADA	1 TAZA DE YOGUR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 REB. JAMON Y 1 REB. QUESO	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON AVE PIMENTON	1 SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS (CON YOGUR)	1 VASO DE LECHE 2 REB. PAN MOLDE CON 1 REB. JAMON Y QUESO	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA Postre Beber	ENS. LECHUGA, COLIFLOR, CHOCLO CON 1 TOMATE RELLENOS CON JUREL 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIAS Y BETARRAGA CON 2 HAMB. DE POROTOS NEGROS 1 KIWI AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE Y PIMENTON CON 1 PECHUGA DE POLLO AL JUGO 1/2 PLATANO AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PEPINO CON 1 TROZO DE MERLUZA AL VAPOR 2 MANDARINAS AGUA	ENS ACHICORIA, TOMATE Y CEBOLLA 1 PLATO DE SOPA MIXTA (MARTINI) 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR, BETARRAGA CON 1 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA 1 MANDARINA AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (12 - 18 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 1 CDTA. MANT. MANI	1 VASO DE JUGO DE NARANJA 1 SOMOOTHIE DE PIÑA Y COCO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 2 CDTAS. PASTA DE ALCACHOFA	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 2 CDTAS. PASTA ALCACHOFA	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, COLIFLOR, CHOCLO CON 1 TOMATE RELLENO DE P. SOYA AGUA	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIAS Y BETARRAGA CON 2 HAMB. DE POROTOS NEGROS AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE Y PIMENTON 2 TROZOS DE TEMPEH CON 3/4 TAZA DE ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PEPINO 2 TROZOS DE SEITAN CON 3/4 TAZA PURE (B. VEGETAL) AGUA	ENS. ACHICORIA, TOMATE Y CEBOLLA 1 PLATO DE SOPA MIXTA (MARTINI) AGUA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS, PEREJIL Y TOFU 3/4 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ CON SALSA TOMATE AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR Y BETARRAGA 3 TROZOS DE TEMPEH CON PAPAS DORADAS 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 (CON YOGUR VEGETAL)	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS DE SALVADO CON 3 CDTAS. MERMELADA	1 SMOOTHIE DE PIÑA Y COCO
19:00 p.m	CENA Postre Beber	ENS. LECHUGA, COLIFLOR, CHOCLO CON 1 TOMATE RELLENO DE P. SOYA 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. ACHICORIA, ZANAHORIAS Y BETARRAGA CON 2 HAMB. DE POROTOS NEGROS 1 KIWI AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE Y PIMENTON CON 2 TROZOS DE TEMPEH 1/2 PLATANO AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PEPINO 2 TROZOS DE SEITAN 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA	ENS. ACHICORIA, TOMATE Y CEBOLLA 1 PLATO DE SOPA MIXTA (MARTINI) 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR Y BETARRAGA CON 3 TROZOS DE TEMPEH 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.