



XVII MENÚ SEMANAL

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

MINUTA SEMANAL (19 - 25 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 LECHUGA, PEPINILLOS Y ATUN | 1 JUGO DE NARANJA 1 SMOOTHIE DE FRUTILLAS (CON YOGUR) | 1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO Y TOMATE | 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 CDTA. PATE | 1 TAZA DE LECHE + 1/2 TAZA DE CEREAL | 1 JUGO DE NARANJA 1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE CEREAL |
| 10:30:00 | 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 | 1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON 1 TROZO DE BUDIN DE ATUN CON 3/4 TAZA DE PURE DE PAPAS AGUA | ENS. ESPINACAS, PALMITOS Y ACEITUNAS 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA | ENS. LECHUGA Y BETARRAGA 1 TROZO DE QUICHE DE ACELGA CON POLLO AGUA | ENS. REPOLLO, PIMENTON, ZANAHORIAS Y CILANTRO CON 1 TROZO DE BLANQUILLO AL VAPOR AGUA | ENS. Z. ITALIANO, RABANOS Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS AGUA | CONSOME DE POLLO 1 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON 3/4 TAZA DE CHOCLO A LA CREMA AGUA | ENS. LECHUGA, RUCULA Y BETARRAGA 1 PLATO DE CHARQUICAN 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.

MINUTA SEMANAL VEGANA (19 - 25 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 LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLOS | 1 VASO DE JUGO DE NARANJA 1 SOMOOTHIE DE FRUTILLAS | 1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 2 CDTAS. PASTA DE PALMITOS | 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 LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLOS | 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL + 3/4 TAZA DE CEREAL | 1 TAZA DE YOGUR VEGETAL CON 1/2 TAZA DE CEREAL, FRUTA Y SEMILLAS |
| 10:30:00 | COLACIÓN | 1 MANZANA | 1 PEPINO DE FRUTA | 1 MANZANA | 2 KIWIS | 1/2 PLATANO | 1 PERA | BASTONES DE VERDURAS |
| 13:30 p.m | ALMUERZO | 1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON 1 TROZO DE SEITAN CON 3/4 TAZA DE PURE (VEGANO) AGUA | ENS. ESPINACAS, PALMITOS Y ACEITUNAS 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA | ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y SEMILLAS 1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON P. SOYA AGUA | ENS. REPOLLO, PIMENTON, ZANAHORIAS Y CILANTRO CON TEMPEH AGUA | ENS. ESPINACAS, RABANOS Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS AGUA | CREMA DE VRDURAS 3/4 TAZA DE CUSCUS CON VERDURAS Y TOFU SALTEADO AGUA | ENS. LECHUGA, RUCULA Y BETARRAGA 1 PLATO DE CHARQUICAN (VEGANO) 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 PIÑA (CON YOGUR VEGETAL) | 1 VASO DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS DE SALVADO CON 3 CDTAS. MANTEQUILLA MANI | 1 SMOOTHIE DE FRUTILLAS |
| 19:00 p.m | CENA Postre Beber | 1 ALCACHOFA CON JUGO DE LIMON 1 TROZO DE SEITAN CON LECHUGA Y TOMATE 1 RODELA DE PIÑA AGUA | ENS. ESPINACAS, PALMITOS Y ACEITUNAS 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ 1 KIWI AGUA | ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y SEMILLAS 1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON P. SOYA 1/2 PLATANO AGUA | ENS. REPOLLO, PIMENTON, ZANAHORIAS Y CILANTRO CON TEMPEH 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA | ENS. ESPINACAS, RABANOS Y TOMATE 1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS 1 KIWI AGUA | NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA | ENS. LECHUGA, RUCULA Y BETARRAGA 1 PLATO DE CHARQUICAN (VEGANO) 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.