



# 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.	<b>DESAYUNO</b>	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	<b>COLACIÓN</b>	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	<b>ALMUERZO</b>	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.	<b>DESAYUNO</b>	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	<b>COLACIÓN</b>	1 MANZANA	1 PEPINO DE FRUTA	1 MANZANA	2 KIWIS	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>	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	<b>ONCE</b>	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	<b>CENA</b>  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.