



XVIII MENÚ SEMANAL

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

MINUTA SEMANAL (26 - 31 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 MANZANAS	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO CON CIBULETTE	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.AVE PIMENTON	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	1/2 PLATANO	1 MANZANA	2 KIWI	1/2 PLATANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS CON YOGUR NATURAL AL ENELDO
13:30 p.m	ALMUERZO	ENS. LECHUGA Y COLIFLOR 2 CROQUETAS DE JUREL AL HORNO CON TORTILLA DE P. VERDES AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES 1 PLATO DE POROTOS NEGROS CON ZAPALLO Y CAB. ANGEL AGUA	CREMA DE ZAPALLO Y ZANAHORIAS 1 POCILLO DE CEVICHE DE COCHAYUYO AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA 1 TROZO DE REINETA CON SALSA BLANCA Y ENELDO CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PIMENTON CON HUMMUS DE GARBANZOS AGUA	ENS. RUCULA, ESPINACAS, ZANAHORIAS Y RABANOS 3/4 TAZA DE GNOCCHI CON SALSA BOLOGNESA AGUA	ENS. REPOLLO, PALMITOS Y TOMATES 1/2 ZAPALLO AMARILLO RELLENO DE VERDURAS AL HORNO AGUA

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

15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE SEMOLA CON LECHE	1/2 PLÁTANO	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 MANZANA
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 PASTA DE AVE PIMENTON	1 TAZA DE YOGUR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTA. MANJAR	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 REB.QUESILLO Y TOMATE	1 SMOOTHIE DE PIÑA (CON YOGUR)	1 VASO DE LECHE 2 REB. PAN MOLDE CON 2 CDTA. MANJAR	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA	ENS. LECHUGA Y COLIFLOR 2 CROQUETAS DE JUREL AL HORNO CON TORTILLA DE P. VERDES	ENS. ESPINACAS Y CHAPIÑONES 1 PLATO DE POROTOS NEGROS CON ZAPALLO Y F. ANGEL	CREMA DE ZAPALLO Y ZANAHORIAS 1 POCILLO DE CEVICHE DE COCHAYUYO	ENS. REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA 1 TROZO DE REINETA CON SALSA BLANCA Y ENELDO CON BUDIN DE Z. ITALIANO	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PIMENTON CON HUMMUS DE GARBANZOS	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA	ENS. REPOLLO, PALMITOS Y TOMATES 1/2 ZAPALLO AMARILLO RELLENO DE VERDURAS AL HORNO
	Postre Beber	1 RODELA DE PIÑA AGUA	1 KIWI AGUA	1 JALEA SIN AZUCAR AGUA	2 MANDARINAS AGUA	1 KIWI AGUA	AGUA	1 MANDARINA AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (26 - 31 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 QUESO VEGANO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA 1 SOMOOTHIE DE PIÑA CON FRUTILLAS	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 2 CDTAS. MERMELADA	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON ESPINACAS, TOMATE Y PEPINO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN BATIDO CON QUESO VEGANO	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	1/2 PLATANO	1 MANZANA	2 KIWIS	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	ALMUERZO	<p>Entrada</p> <p>P. Fondo</p> <p>Beber</p>	<p>ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES</p> <p>1 PLATO DE P. NEGROS CON ZAPALLO Y CAB. ANGEL</p> <p>AGUA</p>	<p>CREMA DE ZAPALLO Y ZANAHORIAS</p> <p>1 POCILLO DE CEVICHE DE COCHAYUYO</p> <p>AGUA</p>	<p>ENS. REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>2 TROZOS DE SEITAN CON ARROZ</p> <p>AGUA</p>	<p>ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PIMENTON</p> <p>CON HUMMUS DE GARBANZOS</p> <p>AGUA</p>	<p>ENS. RUCULA, ESPINACAS, ZANAHORIAS Y RABANOS</p> <p>3/4 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y 5 CUAD. DE TOFU</p> <p>AGUA</p>	<p>ENS. REPOLLO, PALMITOS Y TOMATES</p> <p>1/2 ZAPALLO AMARILLO RELLENO DE VERDURAS AL HORNO</p> <p>AGUA</p>
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 RODELA DE PIÑA	2 MANDARINAS	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 KIWÍ

*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 MANGO
19:00 p.m	CENA	ENS. LECHUGA Y COLIFLOR 2 CROQUETAS DE P. SOYA CON TORTILLA DE P. VERDES 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES 1 PLATO DE P. NEGROS CON ZAPALLO Y CAB. ANGEL 1 KIWI AGUA	CREMA DE ZAPALLO Y ZANAHORIAS 1 POCILLO DE CEVICHE DE COCHAYUYO 1/2 PLATANO AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA CON 2 TROZOS DE SEITAN 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y PIMENTON CON HUMMUS DE GARBANZOS 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. REPOLLO, PALMITOS Y TOMATES 1/2 ZAPALLO AMARILLO RELLENO DE VERDURAS AL HORNO 1/2 PLATANO AGUA
	Postre Beber							

- * 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.