



XIX MENÚ SEMANAL

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

MINUTA SEMANAL (02 - 08 NOV)

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 1 LAMINA DE QUESO	1 JUGO DE NARANJA 1 SMOOTHIE DE PIÑA	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 1 REB. JAMON Y LECHUGA	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							
	Entrada	ENS. APIO Y RABANOS	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y ACEITUNAS	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y TOMATES	CONSOME DE VACUNO	CREMA DE ESPINACAS	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR Y BETARRAGA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS
	P. Fondo	1 PLATO DE CALDILLO DE CONGRIO	1 PLATO DE ARVEJAS PARTIDAS	1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR CON 3/4 TAZA DE HABAS CON CEBOLLITA	1 PLATO DE CHARQUICAN CON CARNE DE VACUNO	1 PLATO DE LENTEJAS, CEBOLLA MORADA, TOMATE Y PEPINO	1 PECHUGA DE POLLO ARVEJADO CON ARROZ	1 TROZO DE PASTEL DE CHOCLO
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

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

15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE LECHE NEVADA	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 1 REB. JAMON Y LECHUGA	1 TAZA DE YOGUR 2 REB. PAN MOLDE CON 2 REB. D. MEMBRILLO	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON 1 REB. QUESO	1 SMOOTHIE DE FRUTILLAS (CON YOGUR)	1 VASO DE LECHE 2 REB. PAN MOLDE CON 2 REB. DULCE MEMBRILLO	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	CENA	ENS. APIO Y RABANOS 1 PLATO DE CALDILLO DE CONGRIO 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y ACEITUNAS 1 PLATO DE ARVEJAS PARTIDAS 1 KIWI AGUA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y TOMATES CON 1 TROZO DE PESCADO AL VAPOR 1 RODELA DE PIÑA AGUA	CONSOME DE VACUNO 1 PLATO DE CHARQUICAN CON CARNE DE VACUNO (SIN PAPAS) 2 MANDARINAS AGUA	1 PLATO DE LENTEJAS, CEBOLLA MORADA, TOMATE Y PEPINO 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS CON 1 HUEVO DURO 1 MANDARINA AGUA
	Postre Beber							

MINUTA SEMANAL VEGANA (02 - 08 NOV)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 a. m.	DESAYUNO	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" PAN BATIDO CON HUMMUS DE CILANTRO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA 1 SOMOOTHIE DE PIÑA CON COCO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 2 CDTAS. PATE DE CHAMPIÑÓN	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON HUMMUS DE CILANTRO	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 BROWNIE 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	ENS. APIO Y RABANOS 1 PLATO DE SOPA DE ALBONDIGAS DE SOYA AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y ACEITUNAS 1 PLATO DE ARVEJAS PARTIDAS AGUA	ENS. REPOLLO ZANAHORIAS Y TOMATES 3 TROZOS DE TEMPEH CON HABAS Y CEBOLLA AGUA	CREMA DE VERDURAS 1 PLATO DE CHARQUICAN VEGANO CON CHAMPIÑONES AGUA	SOPA DE ESPINACAS 1 PLATO DE LENTEJAS CON CEBOLLA MORADA, TOMATE Y PEPINO AGUA	ENS. ESPINACAS, COLIFLOR Y BETARRAGA 2 TROZOS DE SEITAN AL CURRY CON ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATES Y ZANAHORIAS 1 TROZO DE PASTEL DE CHOCLO VEGANO (PINO CHAPIÑONES) 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 Y 1 REB TOMATE	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 CACAO (CON YOGUR VEGETAL)	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL 3 GALLETAS DE SALVADO CON PALTA Y LECHUGA	1 SMOOTHIE DE MANZANA VERDE + 3 GALLETONES DE AVENA (VEGANO)
19:00 p.m	CENA Postre Beber	ENS. APIO Y RABANOS 1 PLATO DE SOPA DE ALBONDIGAS DE SOYA 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y ACEITUNAS 1 PLATO DE ARVEJAS PARTIDAS 1 KIWI AGUA	ENS. REPOLLO ZANAHORIAS Y TOMATES CON 3 TROZOS DE TEMPEH 1/2 PLATANO AGUA	CREMA DE VERDURAS 1 PLATO DE CHARQUICAN VEGANO CON CHAMPIÑONES 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI AGUA	SOPA DE ESPINACAS 1 PLATO DE LENTEJAS CON CEBOLLA MORADA, TOMATE Y PEPINO 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. LECHUGA, TOMATES Y ZANAHORIAS CON 5 CUBOS DE TOFU SALTEADOS 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.