



# XX MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA  
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA  
COLEGIO MANANTIAL

## MINUTA SEMANAL (09 - 15 NOV)

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 1 HOJA LECHUGA Y JAMON	1 JUGO DE MANZANA  1 SMOOTHIE DE PLATANO CON NARANJA	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR  1 PAN PITA CON 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 REB. QUESILLO Y 2 CDTAS. PALTA	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>	5 U FRUTILLAS	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	1 MANZANA	5 U FRUTILLAS	1/2 PLATANO	1 YOGUR	BASTONES DE VERDURITAS CON YOGUR NATURAL AL ENELDO
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>	ENS LECHUGA, BETARRAGA Y CEBOLLA 1 TROZO DE REINETA CON SALSA AL ENELDO Y PAPAS DORADAS AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ AGUA	ENS. APIO, BROCOLI Y ZANAHORIAS 2 HAMB. DE JUREL CON TORTILLA DE P. VERDES AGUA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA Y TOMATE  1 PLATO DE TOMATICAN AGUA	ENS. LECHUGA Y PALMITOS  1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS AGUA	ENS. ZAPALLO ITALIANO Y ZANAHORIAS 1 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON 3/4 TAZA DE FIDEOS CON PESTO AGUA	ENS. REPOLLO, BROCOLI Y TOMATE  1 PLATO DE AJIACO AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE BAVAROISE	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	<b>ONCE</b>	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 CDTA. PALTA Y QUESILLO	1 TAZA DE YOGUR  4 GALLETITAS DE AVENA	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 REB. PAN MOLDE CON 1 REB. JAMON Y 1 HOJA LECHUGA	1 SMOOTHIE DE F. ROJOS  1 REB. PAN MOLDE CON 1 CDTA. MERMELADA	1 VASO DE LECHE  4 GALLETITAS DE AVENA	1 TAZA DE LECHE + 3/4 TAZA DE CEREAL
19:00 p.m	<b>CENA</b>	ENS LECHUGA, BETARRAGA Y CEBOLLA  CON 1 TROZO DE REINETA CON SALSA AL ENELDO	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ	ENS. APIO, BROCOLI Y ZANAHORIAS 2 HAMB. DE JUREL CON TORTILLA DE P. VERDES 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA Y TOMATE  1 PLATO DE TOMATICAN  2 MANDARINAS AGUA	ENS. LECHUGA Y PALMITOS  1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS  1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  PERO UNA PORCION MODERADA  AGUA	ENS. REPOLLO, BROCOLI Y TOMATE  1 PLATO DE AJIACO (SIN PAPAS)  1 RODELA DE PIÑA AGUA
	Postre Beber	1 RODELA DE PIÑA AGUA	1 KIWI AGUA					

## MINUTA SEMANAL VEGANA (09 - 15 NOV)

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 QUESO VEGANO	1 VASO DE JUGO DE MANZANA  1 SOMOOTHIE DE PLATANO CON NARANJA	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 CDTA. QUESO CREMA VEGANO	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA  1 PAN AMASADO CON 2 CDTAS. PASTA ALCACHOFA	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  3 GALLETONES DE AVENA (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	<b>COLACIÓN</b>	5 U FRUTILLAS	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	1 MANZANA	2 KIWIS	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	<b>ALMUERZO</b>  Entrada  P. Fondo  Beber	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y CEBOLLA 1 TAZA DE HEURA CON PAPAS DORADAS AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ  AGUA	ENS. APIO, BROCOLI Y ZANAHORIAS  3 TROZOS DE SEITAN CON GUIISO DE ESPINACAS  AGUA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA Y TOMATE 1 PLATO DE TOMATICAN (SIN CARNE CON CHAMPIÑONES) AGUA	ENS. LECHUGA Y PALMITOS  1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS  AGUA	ENS. ZAPALLO ITALIANO Y ZANAHORIAS 3/4 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ CON SALSA AL PESTO Y PROT. SOYA AGUA	ENS. REPOLLO, BROCOLI Y TOMATE  2 HAMB. P NEGROS AL HORNO CON 1/2 TAZA DE CUSCUS  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 F. ROJOS (CON YOGUR VEGETAL)	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL  3 GALLETAS DE SALVADO CON 3 CDTAS. MERMELADA	1 SMOOTHIE DE MANZANA VERDE + 3 GALLETONES DE AVENA (VEGANO)
19:00 p.m	<b>CENA</b>	ENS. LECHUGA, BETARRAGA Y CEBOLLA  CON 1 TAZA DE HEURA  1 RODELA DE PIÑA  AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES  1 PLATO DE GARBANZOS CON ARROZ  1 KIWI  AGUA	ENS. APIO, BROCOLI Y ZANAHORIAS  3 TROZOS DE SEITAN CON GUISO DE ESPINACAS  1/2 PLATANO  AGUA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA Y TOMATE 1 PLATO DE TOMATICAN (SIN CARNE CON CHAMPIÑONES) 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI CON CREMA VEGETAL AGUA	ENS. LECHUGA Y PALMITOS  1 PLATO DE POROTOS CON RIENDAS  1 KIWI  AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  PERO UNA PORCION MODERADA  AGUA	ENS. REPOLLO, BROCOLI Y TOMATE  CON 2 HAMB DE P. NEGROS 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.