



# XXI MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA  
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA  
COLEGIO MANANTIAL

## MINUTA SEMANAL (16 - 22 NOV)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 REB. QUESO Y PIMENTON	1 SMOOTHIE DE KIWI CON 1/2 TAZA DE AVENA	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR  1 PAN PITA 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 1 HOJA DE LECHUGA Y 1 REB JAMON	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. REPOLLO Y BETARRAGA  1 PLATO DE CALDILLO DE MERLUZA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y ZANAHORIAS  1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ	CREMA DE CEBOLLA  1 TROZO DE BUDIN DE ATUN CON PURE DE PAPAS	ENS. ESPINACAS Y PALMITOS  1 PECHUGA DE POLLO AL VAPOR CON REPOLLO BRUSELAS Y SALSA BLANCA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA, CEBOLLA, CHOCLO Y TOMATE  CON 4 U FALAFEL DE CILANTRO	CREMA DE ZAPALLO 1 TROZO DE PULPA DE CERDO CON FIDEOS Y SALSA DE TOMATE	ENS. LECHUGA, BROCOLI Y TOMATE  1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE MOLIDA VACUNO CON VERDURAS

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

	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE BAVAROISE	1/2 PLÁTANO	2 MANDARINAS	1 MANZANA	1 MANZANA
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 1 REB. DULCE MEMBRILLO	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 QUESO Y PIMENTON	1 SMOOTHIE DE PLATANO  1 REB. PAN MOLDE CON 1 REB D. MEMBRILLO	1 VASO DE LECHE  4 GALLETITAS DE AVENA	1 TAZA DE LECHE  1 PANQUEQUE RELLENO DE 1 CDA. MANJAR
19:00 p.m	<b>CENA</b>  Postre Beber	ENS. REPOLLO Y BETARRAGA  1 PLATO DE CALDILLO DE MERLUZA 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS.LECHUGA, RABANOS Y ZANAHORIAS  1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ  1 KIWI AGUA	CREMA DE CEBOLLA  1 TROZO DE BUDIN DE ATUN CON VERDURAS SALTEADAS 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. ESPINACAS Y PALMITOS  1 PECHUGA DE POLLO AL VAPOR CON REPOLLO BRUSELAS Y SALSA BLANCA  2 MANDARINAS AGUA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA, CEBOLLA Y TOMATE  CON 4 U FALAFEL DE CILANTRO  1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA  PERO UNA PORCION MODERADA  AGUA	ENS. LECHUGA, BROCOLI Y TOMATE  1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE MOLIDA VACUNO CON VERDURAS  1 RODELA DE PIÑA AGUA

## MINUTA SEMANAL VEGANA (16 - 22 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 PASTA DE PALMITOS	1 SOMOOTHIE DE KIWI  CON 1/2 TAZA DE AVENA	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 PALMITOS	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL  2 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>	ENS. REPOLLO Y BETARRAGA  GUISO DE ESPINACAS CON 2 TROZOS DE TEMPEH AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y ZANAHORIAS  1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	SOPA DE ESPINACAS  1 TAZA DE HEURA CON PURE DE PAPAS (VEGANO) AGUA	ENS. ESPINACAS Y PALMITOS  2 HAMB DE P. SOYA CON REPOLLO BRUSELAS Y S. BECHAMEL VEGANA AGUA	ENS. REPOLLO, BETARRAGA, CEBOLLA, CHOCLO Y TOMATE  CON 4 FALAFEL DE CILANTRO AGUA	CREMA DE ZAPALLO (VEGANA)  4 ALBONDIGAS DE P. SOYA CON FIDEOS DE ARROZ Y S. TOMATE AGUA	ENS. LECHUGA, BROCOLI Y TOMAATE  1 ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON CHAMPIÑONES O TOFU Y VERDURAS 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.



- \* 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.