



XXII MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL

MINUTA SEMANAL (23 - 29 NOV)

HORARIO	PREPARACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 1 HOJA ESPINACAS	1 SMOOTHIE DE PIÑA CON 1/2 TAZA DE AVENA	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR OMELETTE CON VERDURAS (1 HUEVO)	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 PASTA DE 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	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	ALMUERZO							
	Entrada	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y TOMATE	ENS. REPOLLO, TOMATE, PEPINO, COLIFLOR CON	ENS. ESPINACAS, ZANAHORIAS Y BETARRAGAS	ENS. TOMATE, CEBOLLA Y APIO	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL
	P. Fondo	1 HAMB. JUREL AL HORNO CON PURE DE PAPAS	1 PLATO DE SOPA MARTINI (MIXTA)	1 TROZO DE REINETA AL HORNO	GOULASH DE VACUNO CON 3/4 TAZA DE ARROZ	1 PLATO DE POROTOS NEGROS	1 PLATO DE CARBONADA CON CARNE MOLIDA	1 TAZA DE GNOCCHI CON SALSA BOLOGNESE
	Beber	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1 POCILLO DE FLAN	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	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 CDA. MANJAR	1 TAZA DE YOGUR + 1/2 TAZA DE AVENA + 1 FRUTA	1 TAZA DE LECHE CON 1/2 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 1 REB. PAN MOLDE CON 1 CDTA. PALTA	1 SMOOTHIE DE PLATANO 1 REB. PAN MOLDE CON 1 CDTA. MANJAR	1 VASO DE LECHE 1 TROZO DE QUEQUE	1 TAZA DE LECHE 1/2 TAZA DE AVENA + 1 FRUTA
19:00 p.m	CENA Postre Beber	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO 1 HAMB. JUREL AL HORNO CON TORTILLA ESPINACAS 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y TOMATE 1 PLATO DE SOPA MARTINI (MIXTA) 1 KIWI AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE, PEPINO, COLIFLOR CON 1 TROZO DE REINETA AL HORNO 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. ESPINACAS, ZANAHORIAS Y BETARRAGAS CON GOULASH DE VACUNO 2 MANDARINAS AGUA	ENS. TOMATE, CEBOLLA Y APIO 1 PLATO DE POROTOS NEGROS 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL CON 1 HUEVO DURO 1 RODELA DE PIÑA AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (23 - 29 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 1 CDTA. PESTO Y TOMATE	1 SOMOOTHIE DE PIÑA CON 1/2 TAZA DE AVENA	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 HOJA DE ESPINACAS Y PEPINILLO	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON 2 CDTAS. PASTA ALCACHOFAS	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	COLACIÓN	5 U FRUTILLAS	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	1 MANZANA	2 KIWIS	1/2 PLATANO	1 PERA	BASTONES DE VERDURAS
13:30 p.m	ALMUERZO	CREMA DE ZAPALLO ITALIANO (AGUA) 1 HAMB. DE P. SOYA CON PAPAS DORADAS AGUA	ENS. LECHUGA, PIMENTON Y TOMATE 1 PLATO DE SOPAS MARTINI MIXTA AGUA	ENS. REPOLLO, TOMATE, PEPINO, COLIFLOR CON 2 TROZOS DE TEMPEH AGUA	ENS. ESPINACAS, ZANAHORIAS Y BETARRAGAS 2 TROZOS DE SEITAN CON 3/4 TAZA DE ARROZ AGUA	ENS. TOMATE, CEBOLLA Y APIO 1 PLATO DE POROTOS NEGROS AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE 1 PLATO DE CARBONADA (CON PROT. SOYA) AGUA	ENS. REPOLLO, ZANAHORIAS Y PEREJIL 1 TAZA DE GNOCCHI VEGANOS CON SALSA DE TOMATE 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.