



XXIII MENÚ SEMANAL

M. FERNANDA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL

MINUTA SEMANAL (30 NOV - 06 DIC)

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 1 REB. TOMATE Y 1 REB. PEPINO	1 SMOOTHIE DE MANZANA CON 1/2 TAZA DE AVENA	1 TAZA DE LECHE CON 1 CDTA. CACAO + 1 CDTA. AZUCAR 2 REB. PAN MOLDE CON HUEVO REVUELTO (1 U)	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 POLLO, ESPINACAS Y TOMATE	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	ENS. ZAPALLO ITALIANO, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS CON 1 TROZO DE MERLUZA AL HORNO AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE CON 4 FALAFEL DE GARBANZOS CON CILANTRO AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES 1 TROZO DE SALMON AL VAPOR CON PURÉ DE PAPAS AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y BETARRAGA 1 TROZO CARNE VACUNO CON 1/2 TAZA DE PASTELERA DE CHOCLO AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	ENS. Z. ITALIANO , BROCOLI Y BETARRAGA CON 1 PECHUGA DE POLLO AL HORNO AGUA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y PIMENTON 1 TROZO DE LOMO CERDO AL HORNO CON 3/4 TAZA DE ARROZ AGUA

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

15:00 pm	Postre	1 PERA	2 MANDARINAS	1/2 POCILLO DE ARROZ 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 2 CDTAS. PATE	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 FRUTILLAS 1 REB. PAN MOLDE CON 1 REB QUESO Y 1 REB JAMON	1 VASO DE LECHE 3 U GALLETITAS DE AVENA	1 TAZA DE LECHE 1/2 TAZA DE AVENA + 1 FRUTA
19:00 p.m	CENA	ENS. ZAPALLO ITALIANO, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS CON 1 TROZO DE MERLUZA AL HORNO	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE CON 4 FALAFEL DE GARBANZOS CON CILANTRO	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES 1 TROZO DE SALMON AL VAPOR CON TORTILLA DE ZANAHORIAS	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y BETARRAGA CON 1 TROZO CARNE DE VACUNO	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y PIMENTON CON 1 TROZO DE LOMO DE CERDO AL HONO
	Postre Beber	1 RODELA DE PIÑA AGUA	1 KIWI AGUA	1 RODELA DE PIÑA AGUA	2 MANDARINAS AGUA	1 KIWI AGUA	AGUA	1 RODELA DE PIÑA AGUA

MINUTA SEMANAL VEGANA (30 NOV - 06 DIC)

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 REB. TOMATE Y 1 REB. PEPINO	1 SOMOOTHIE DE MANZANA CON 1/2 TAZA DE AVENA	1 VASO DE JUGO DE NARANJA + 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 REB. QUESO VEGANO	1TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 FRUTA 1 PAN AMASADO CON 2 CDTAS. PASTA DE 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	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	ENS. Z. ITALIANO, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS CON 1 TAZA DE HEURA DORADAS EN HORNO AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE CON 4 FALAFEL DE GARBANZOS CON CILANTRO AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES 2 TROZOS DE SEITAN CON PURÉ DE PAPAS (VEGANO) AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y BETARRAGA 2 REB. SEITAN CON 3/4 TAZA DE FIDEOS DE ARROZ AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ AGUA	ENS. Z. ITALIANO, BROCOLI Y BETARRAGA CON 5 U TOFU DORADOS AGUA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y PIMENTON 1 HAMB. DE P. SOYA AL HORNO CON 3/4 TAZA DE ARROZ 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	1 TAZA DE YOGUR VEGETAL + 1/2 TAZA DE AVENA + 1 FRUTA	1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL 1 "DIENTE" DE PAN BATIDO CON 1 CDTA. MANTEQ. DE MANI	1 SMOOTHIE DE FRUTILLAS (CON YOGUR VEGETAL) 1 DIENTE DE PAN BATIDO CON PALTA	1 VASO DE BEBIDA VEGETAL 1 "CACHITO" PAN MARRAQUETA CON 2 CDTAS. PASTA DEPALMITOS	1 SMOOTHIE DE PIÑA 1 QUEQUE VEGANO
19:00 p.m	CENA	ENS. Z. ITALIANO, ZANAHORIAS Y ACEITUNAS CON 1 TAZA DE HEURA DORADAS EN HORNO 1 RODELA DE PIÑA AGUA	ENS. LECHUGA, RABANOS Y TOMATE CON 4 FALAFEL DE GARBANZOS CON CILANTRO 1 KIWI AGUA	ENS. ESPINACAS Y CHAMPIÑONES CON 2 TROZOS DE SEITAN 1/2 PLATANO AGUA	ENS. REPOLLO, PEREJIL Y BETARRAGA CON 2 TROZOS DE SEITAN 1 POCILLO DE TUTTI FRUTTI CON CREMA VEGETAL AGUA	ENS. LECHUGA, ZANAHORIAS Y TOMATE 1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ 1 KIWI AGUA	NOCHE LIBRE, PUEDE COMER LO QUE USTED QUIERA PERO UNA PORCION MODERADA AGUA	ENS. APIO, ZANAHORIAS Y PIMENTON CON 1 HAMB. DE P. SOYA 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.