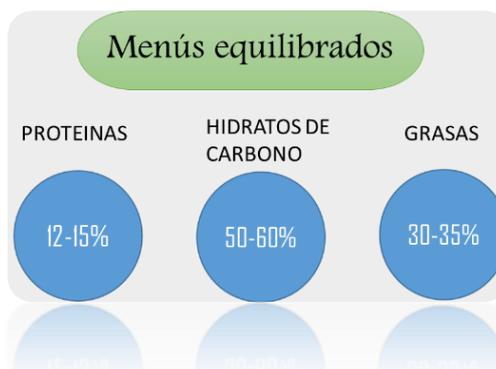


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Tomate partido, boquerones rebozados, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de espinacas pan, fruta	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> bocadillo <b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> fruta <b>Cena:</b> Sopa de fideos con huevo, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <b>Cena:</b> Ensalada pastel de puerros, pan y fruta
<b>2ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo. <b>Cena:</b> Crema de calabacín, Albóndigas de pescado caseras, pan, fruta	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, zarangollo, pan	<b>Desayuno:</b> Macedonia De frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> sopa de verduras, lenguado al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de salchichón. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> huevos rotos con ensalada, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta
<b>3ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Hervido, caballitas con tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de patatas y pimientos, pan, fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Salteado de verduras con bacalao gratinado con gamba, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, sopa de fideos con huevo, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
<b>4ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> crema de verduras, dorada a la espalda, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada tortilla de guisantes, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pastel de pescado, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, berenjenas rellenas, pan y fruta.
<b>5ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, bolitas de merluza y calabacín al horno pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de tomate. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Leche y cereales integrales. <b>Cena:</b> Ensalada, pastel de verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Fruta. <b>Cena:</b> Ensalada, huevos revueltos con tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de york y queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta.
<b>6ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de coliflor, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york y queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Puré de verduras, brandada de bacalao, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, huevo pasado por agua, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada gratinado de calabacín con jamón, pan y fruta
<b>7ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Brocheta de pescado y arroz con verduras, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Coca casera de verduras y huevos de codorniz, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Bastones de berenjena al horno, merluza gratinada, fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Sopa de estremitas y huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Verduras a la plancha, hamburguesa casera de ternera, pan, fruta.
<b>8ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, taquitos de salmón al horno pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla de patatas, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Tostada integral con aguacate y fruta de temporada. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Sopa de pescado, albóndigas de verduras al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, pisto con huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada de pasta con atún, pan, fruta.

**RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD**

EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1542 1742	410 435	575 610	164 174	482 522
9-13 Años	2071 2279	512 569	715 798	207 227	621 683
14-18 Años	2368 3152	593 788	839 1103	236 315	710 945





**estrategia  
naos**  
¡come sano y muévete!

# Colegio AYS

## MENÚ CURSO 2019 - 2020

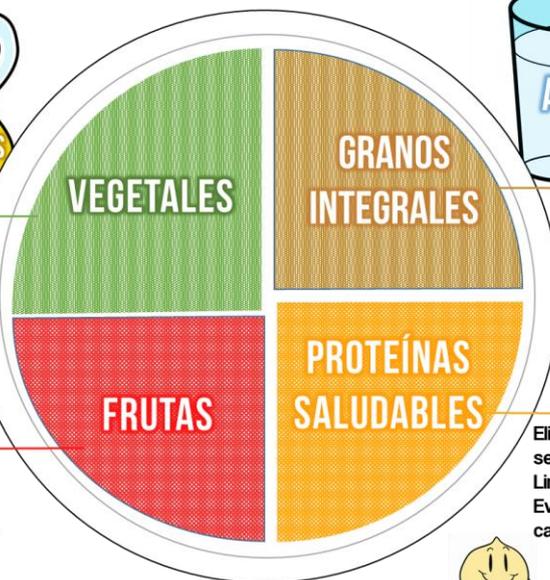
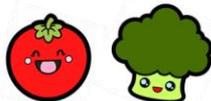
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



**MENÚ AYS ED. INFANTIL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	ENSALADA de queso y picatostes Guiso de bacalao PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 367 prot 17 gluc 55% lip 28%	ENSALADA primavera Sopa de pollo con fideos Hamburguesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 387 prot 10% gluc 51% lip 39%	ENSALADA de hortalizas Lentejas con verduras y chorizo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 322 prot 13% gluc 57% lip 31%	Crema de verduras Merluza al vapor con salsa verde y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 342 prot 15% gluc 53% lip 32%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 413 prot 14% gluc 53% lip 33%
<b>2ª Semana</b>	ENSALADA de bocas de mar Guiso de bacalao con aletría PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 374 prot 13% gluc 49% lip 38%	ENSALADA de queso Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 375 prot 13% gluc 52% lip 34%	ENSALADA mediterránea Potaje de acelgas con huevo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 400 prot 15% gluc 54% lip 31%	Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 370 prot 20% gluc 53% lip 28%	ENSALADA primavera Arroz caldoso con verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 407 prot 15% gluc 65% lip 20%
<b>3ª Semana</b>	ENSALADA primavera Fideuá de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 360 prot 13% gluc 64% lip 23%	ENSALADA de queso y picatostes Espaguetis con atún y queso PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 330 prot 13% gluc 58% lip 30%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 348 prot 17% gluc 67% lip 16%	ENSALADA mixta Guiso de pollo con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 348 prot 11% gluc 64% lip 26%	ENSALADA panadera Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 422 prot 16% gluc 61% lip 23%
<b>4ª Semana</b>	ENSALADA primavera OLLA DE CERDO con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 402 prot 13% gluc 69% lip 19%	Ensalada Hortalizas Guiso de albóndigas con patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 404 prot 10% gluc 64% lip 27%	ENSALADA con queso Cazuela de patatas con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 353 prot 13% gluc 56% lip 31%	Ensalada panadera Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 380 prot 16% gluc 60% lip 24%	ENSALADA de york Macarrones rallados de pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 394 prot 16% gluc 66% lip 18%
<b>5ª Semana</b>	ENSALADA murciana Alubias a la riojana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 316 Prot 11% Gluc 53% Lip 36%	ENSALADA mixta Arroz caldoso de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 329 prot 9% gluc 66% lip 25%	ENSALADA hortalizas Espirales a la boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 342 prot 15% gluc 61% lip 24%	ENSALADA de caballa Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 374 prot 13% gluc 56% lip 31%	ENSALADA primavera Guiso de pollo con verduras y patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 424 prot 14% gluc 59% lip 27%
<b>6ª Semana</b>	ENSALADA primavera Guiso de garbanzos con albóndigas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 334 prot 16% gluc 69% lip 15%	ENSALADA mixta Guiso de bacalao con huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 306 prot 12% gluc 52% lip 37%	ENSALADA mediterránea Lentejas con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 403 prot 15% gluc 61% lip 24%	ENSALADA mixta Macarrones con pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 308 prot 14% gluc 66% lip 20%	ENSALADA de queso Arroz con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 419 prot 13% gluc 62% lip 25%
<b>7ª Semana</b>	ENSALADA de atún Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 418 prot 10% gluc 51% lip 39%	ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 325 prot 16% gluc 68 lip 17%	ENSALADA panadera Guiso de pescado con patatas y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 332 prot 14% gluc 57% lip 30%	ENSALADA mixta Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 317 prot 13% gluc 63% lip 24%	ENSALADA de hortalizas Macarrones con atún y tomate PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 435 prot 14% gluc 71% lip 15%
<b>8ª Semana</b>	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 322 prot 14% gluc 64% lip 22%	ENSALADA hortalizas Arroz caldoso con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 323 prot 13% gluc 60% lip 27%	ENSALADA mixta Cazuela de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 325 prot 10% gluc 62% lip 27%	ENSALADA de pollo Guiso de garbanzos con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 385 prot 9% gluc 63% lip 28%	Ensalada de atún Macarrones con verdura y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 414 prot 15% gluc 70% lip 15%

Menú valorado por Lucía González, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00081.

**CALENDARIO ESCOLAR 2019 - 2020**

septiembre - 2019	octubre - 2019	noviembre - 2019	diciembre - 2019	enero - 2020
Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
febrero - 2020	marzo - 2020	abril - 2020	mayo - 2020	junio - 2020
Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30