

| | | | | | |
|------------------|--|--|---|---|--|
| 1ª Semana | Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo Cena: Tomate partido, boquerones rebozados, pan y fruta. | Desayuno: Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, tortilla de espinacas pan, fruta | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: bocadoillo Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta | Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: fruta Cena: Sopa de fideos con huevo, ensalada, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada pastel de puerros, pan y fruta |
| 2ª Semana | Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadoillo. Cena: Crema de calabacín, Albóndigas de pescado caseras, pan, fruta | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, zarangollo, pan | Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadoillo Cena: sopa de verduras, lenquado al horno, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de salchichón. Merienda: Fruta Cena: huevos rotos con ensalada, pan y fruta | Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta |
| 3ª Semana | Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadoillo Cena: Hervido, caballitas con tomate, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con galleta Cena: Ensalada, tortilla de patatas y pimientos, pan, fruta. | Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadoillo Cena: Salteado de verduras con bacalao gratinado con gamba, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, sopa de fideos con huevo, pan y fruta | Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta. |
| 4ª Semana | Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadoillo Cena: crema de verduras, dorada a la espalda, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada tortilla de guisantes, pan y fruta | Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadoillo Cena: Puré de patata y zanahoria con pastel de pescado, ensalada, pan y fruta. | Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta. | Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, berenjenas rellenas, pan y fruta. |
| 5ª Semana | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo Cena: Ensalada, bolitas de merluza y calabacín al horno pan y fruta. | Desayuno: Leche con tostada integral de tomate. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Leche y cereales integrales. Cena: Ensalada, pastel de verduras, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadoillo Cena: Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta. | Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, huevos revueltos con tomate, pan y fruta. | Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de york y queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta. |
| 6ª Semana | Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadoillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur | Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, tortilla de coliflor, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york y queso. Merienda: Bocadoillo Cena: Puré de verduras, brandada de bacalao, pan y yogur. | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, huevo pasado por agua, pan y fruta | Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada gratinado de calabacín con jamón, pan y fruta |
| 7ª Semana | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón y queso. Merienda: Bocadoillo Cena: Brocheta de pescado y arroz con verduras, ensalada, pan y fruta. | Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Coca casera de verduras y huevos de codorniz, pan y fruta. | Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadoillo Cena: Bastones de berenjena al horno, merluza gratinada, fruta. | Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón y queso. Merienda: Fruta Cena: Sopa de estrellitas y huevo, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Verduras a la plancha, hamburguesa casera de ternera, pan, fruta. |
| 8ª Semana | Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo Cena: Ensalada, taquitos de salmón al horno pan y fruta. | Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada mixta, tortilla de patatas, pan y fruta. | Desayuno: Tostada integral con aguacate y fruta de temporada. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadoillo Cena: Sopa de pescado, albóndigas de verduras al horno, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano Merienda: Fruta Cena: Ensalada, pisto con huevo, pan y fruta. | Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: 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 | 166 174 | 492 522 |
| 9-13 Años | 2071 2279 | 517 569 | 715 798 | 207 227 | 611 683 |
| 14-18 Años | 2368 3152 | 592 788 | 822 1103 | 236 315 | 710 945 |





estrategia naos
¡come sano y muévete!

Colegio AYS

MENÚ CURSO 2019 - 2020

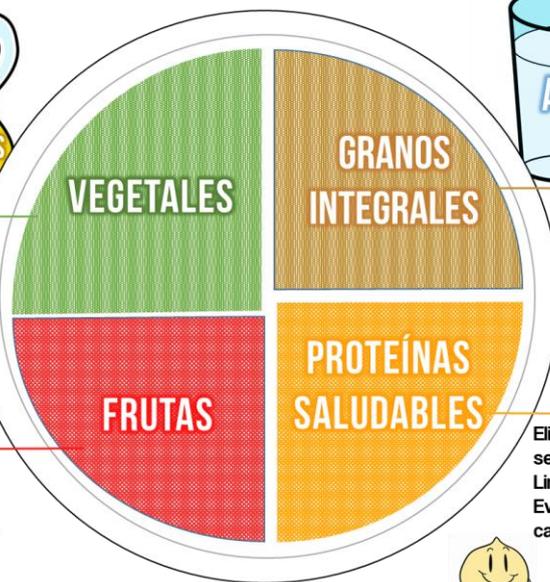
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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



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



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.

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).



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. PRIMARIA Y ESO

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------|---|--|---|--|--|
| 1ª Semana | ENSALADA de queso y picaostes Guiso marinero con albóndigas de bacalao PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 701 prot 12% gluc 49% lip 39% | ENSALADA primavera Sopa de pollo con fideos Hamburguesa al horno PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 694 prot 10% gluc 56% lip 34% | ENSALADA de hortalizas Lentejas con verduras y chorizo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 630 prot 12% gluc 54% lip 33% | CREMA de calabaza con alubias Merluza al vapor con salsa verde y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 631 prot 16% gluc 50% lip 34% | ENSALADA mixta Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 738 prot 14% gluc 61% lip 26% |
| 2ª Semana | ENSALADA de bocas de mar Guiso de bacalao con aletría PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 723 prot 13% gluc 49% lip 38% | ENSALADA de queso Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 674 prot 14% gluc 50% lip 36% | ENSALADA mediterránea Potaje de acelgas con huevo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 725 prot 16% gluc 49% lip 35% | SOPA de pescado Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 722 prot 18% gluc 52% lip 30% | ENSALADA primavera Arroz con verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 703 prot 16% gluc 61% lip 23% |
| 3ª Semana | ENSALADA primavera Fideuá de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 729 prot 14% gluc 59% lip 27% | ENSALADA de queso y picaostes Espaguetis con atún y queso PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 622 prot 13% gluc 51% lip 36% | ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 706 prot 16% gluc 65% lip 19% | ENSALADA mediterránea Arroz blanco Solomillo de pollo rustido PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 734 prot 15% gluc 61% lip 25% | ENSALADA panadera Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 784 prot 17% gluc 54% lip 30% |
| 4ª Semana | ENSALADA primavera OLLA DE CERDO con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 740 prot 13% gluc 66% lip 22% | ENSALADA Hortalizas Albóndigas a la jardinera con patatas cocida PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 737 prot 10% gluc 57% lip 33% | ENSALADA con queso Cazuela de patatas con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 643 prot 15% gluc 47% lip 38% | ENSALADA panadera Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 758 prot 16% gluc 55% lip 29% | ENSALADA de york Macarrones rallados de pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 796 prot 15% gluc 63% lip 21% |
| 5ª Semana | ENSALADA murciana Alubias a la riojana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 604 prot 11% gluc 49% lip 40% | ENSALADA mixta Paella de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 680 prot 11% gluc 62% lip 27% | ENSALADA hortalizas Espirales a la boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 718 prot 14% gluc 60% lip 26% | ENSALADA de caballa Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 730 prot 13% gluc 56% lip 31% | ENSALADA primavera Asado de muslitos de pollo con patatas y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 764 prot 14% gluc 57% lip 30% |
| 6ª Semana | ENSALADA primavera Guiso de garbanzos con albóndigas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 725 prot 16% gluc 66% lip 18% | ENSALADA mixta Guiso de bacalao con huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 797 prot 13% gluc 46% lip 42% | ENSALADA mediterránea Lentejas con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 768 prot 16% gluc 57% lip 27% | ENSALADA de pasta Jamoncitos de pollo a la murciana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 629 prot 15% gluc 59% lip 27% | ENSALADA de queso Arroz con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 758 prot 14% gluc 54% lip 33% |
| 7ª Semana | ENSALADA de atún Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 783 prot 10% gluc 50% lip 40 | ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 617 prot 15% gluc 65% lip 19% | ENSALADA panadera Asado de pescado con patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 645 prot 13% gluc 50% lip 37% | ENSALADA mixta Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 604 prot 15% gluc 55% lip 31% | ENSALADA de hortalizas Macarrones con atún y tomate PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 787 prot 14% gluc 67% lip 19% |
| 8ª Semana | ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO kcal 619 prot 14% gluc 60% lip 26% | ENSALADA hortalizas Arroz con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 627 prot 14% gluc 56% lip 30% | ENSALADA mixta Cazuela de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 616 prot 11% gluc 54% lip 35% | ENSALADA de pollo Guiso de garbanzos con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 775 prot 10% gluc 58% lip 33% | Ensalada de atún Lasaña de verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 782 prot 14% gluc 63% lip 23% |

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 |