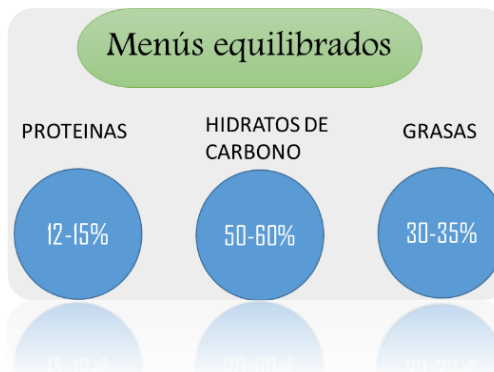


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur	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 de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: bocadillo Cena: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: fruta Cena: pescado en papillote con verduras, 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 mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo. Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogur.	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, hamburguesa casera, pan y yogur	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Tortilla de atún, tomate, 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: Ensalada, mero a la plancha con verduras, 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: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.
3ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogur.	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: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, 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, tortilla de guisantes, 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: Hervido de verduras languado a la plancha, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, 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: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogur.	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tortilla de calabacin y berenjena, pan y yogur	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Fruta Cena: crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: pizza casera con york, queso y champiñón, 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: Bocadillo Cena: Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur.	Desayuno: Leche con tostada integral de tomate. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Leche y cereales integrales. Cena: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Fruta. Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, 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: salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.
6ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, 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: Bocadillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera 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, pescadilla con champiñones, 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 mixta, tortilla de verduras 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: Bocadillo Cena: Puré de patata con zanahoria, merluza rebozada, 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: Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogur.	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Languado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogur.	Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón y queso. Merienda: Fruta Cena: Sopa de estrellas 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: pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogur.
8ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, berenjenas rellenas 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 francesa con queso, pan y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano Merienda: Fruta Cena: albóndigas con verduras, ensalada, 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: Hervido de verduras, san Jacobo, pan, fruta y yogur

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	1242 o 1742	310 o 435	375 o 610	104 o 174	302 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	521 o 683
14-18 Años	2404 o 3152	592 o 788	825 o 1103	226 o 315	710 o 945





¡come sano y muévete!

Colegio AYS

MENÚ CURSO 2018 - 2019

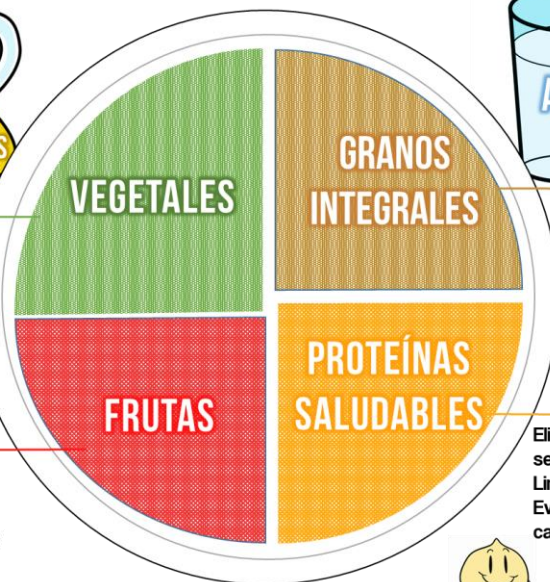
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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
1ª Semana	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO ALUBIAS CON ARROZ Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE ALBÓNDIGAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 376 prot 20 gluc 56% lip 24%	Kcal 382 prot 16% gluc 62% lip 22%	Kcal 311 prot 14% gluc 61% lip 26%	Kcal 326 prot 14% gluc 58% lip 29%	Kcal 346 prot 11% gluc 64% lip 25%
2ª Semana	ENSALADA PANADERA POTAJE DE GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR GUISO DE POLLO CON VERDURA Y PATATAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 312 prot 11% gluc 61% lip 28%	Kcal 388 prot 16% gluc 50% lip 34%	Kcal 352 prot 16% gluc 61% lip 23%	Kcal 371 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%
3ª Semana	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL NARANJA CON CANELA	ENSALADA PANADERA GUISO DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON ATÚN ESPIRALES BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 314 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 312 prot 14% gluc 57% lip 29%	Kcal 364 prot 15% gluc 64% lip 21%	Kcal 341 prot 16% gluc 62% lip 22%	Kcal 327 prot 14% gluc 65% lip 21%
4ª Semana	CREMA DE CALABACÍN CON ALUBIAS CON POLLO Y ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA MACARRONES CON ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUISO DE MERLUZA CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE GARBANZOS CON CARNE Y ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR PAELLA DE MAGRA Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 310 prot 9% gluc 56% lip 35%	Kcal 407 prot 14% gluc 72% lip 14%	Kcal 328 prot 12% gluc 56% lip 30%	Kcal 358 prot 13% gluc 66% lip 21%	Kcal 312 prot 10% gluc 65% lip 24%
5ª Semana	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE PAVO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA POLLO A LA JARDINERA CON PIMIENTOS, ZANAHORIAS Y PATATAS AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHA FRESCA) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 310 prot 12% gluc 61% lip 26%	Kcal 376 prot 16% gluc 60% lip 25%	Kcal 318 Prot 13% Gluc 62% Lip 26%	Kcal 368 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE PESCADO CON VERDURA Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA GITANA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA SOPA CUBIERTA VARITAS DE MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 408 prot 14% gluc 72% lip 15%	Kcal 311 prot 13% gluc 59% lip 28%	kcal 356 prot 12% gluc 52% lip 36	Kcal 368 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 321 prot 12% gluc 65% lip 24%
7ª Semana	ENSALADA MEDITERRÁNEA POTAJE DE VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA BOCAS DE MAR COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 310 prot 14% gluc 57 lip 29%	Kcal 367 prot 13% gluc 64% lip 23%	Kcal 361 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 350 prot 17% gluc 66% lip 17%	Kcal 331 prot 15% gluc 69% lip 17%
8ª Semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUISO DE POLLO A LA JARDINERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	CREMA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y PATATAS MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE CON LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS
	Kcal 310 prot 13% gluc 62% lip 25%	Kcal 325 prot 14% gluc 59% lip 27%	Kcal 379 prot 13% gluc 67% lip 20%	Kcal 303 prot 16% gluc 57% lip 27%	Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%

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

CALENDARIO ESCOLAR 2018 - 2019

septiembre - 2018						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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

octubre - 2018						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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				

noviembre - 2018						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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

diciembre - 2018						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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						

enero - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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 - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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		

marzo - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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						

abril - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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					

mayo - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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						

junio - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	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