

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 tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. 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 quisantes, 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 lenquado 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 queso. 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 calabacín 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 queso. 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: Lenguado 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	1642 o 1742	432 o 435	575 o 610	164 o 174	492 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	611 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	592 o 788	829 o 1103	236 o 315	710 o 945

Menús equilibrados

PROTEINAS: 12-15%

HIDRATOS DE CARBONO: 50-60%

GRASAS: 30-35%



¡come sano y muévete!

Colegio AYS

MENÚ CURSO 2018 - 2019

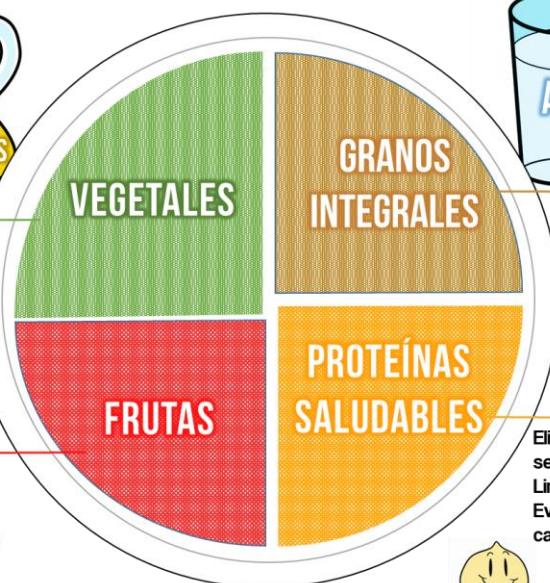
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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	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 ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 749 prot 19 gluc 51% lip 30%	Kcal 761 prot 17% gluc 59% lip 24%	Kcal 644 prot 15% gluc 57% lip 28%	Kcal 623 prot 14% gluc 55% lip 31%	Kcal 647 prot 12% gluc 60% lip 29%
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 ASADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	kcal 688 prot 13% gluc 52% lip 35%	kcal 770 prot 17% gluc 47% lip 36%	Kcal 699 prot 18% gluc 62% lip 20%	Kcal 676 prot 15% gluc 56% lip 30%	Kcal 711 prot 11% gluc 45% lip 44%
3ª Semana	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL NARANJA CON CANELA	ENSALADA PANADERA ASADO DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON ATÚN LASAÑA DE VERDURAS Y POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 612 prot 15% gluc 57% lip 28%	Kcal 644 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 649 prot 15% gluc 61% lip 24%	Kcal 733 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 620 prot 16% gluc 60% lip 24%
4ª Semana	CREMA DE CALABACÍN CON ALUBIAS ALITAS O JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON 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 653 prot 11% gluc 44% lip 45%	Kcal 676 prot 14% gluc 66% lip 19%	Kcal 639 prot 13% gluc 48% lip 39%	Kcal 673 prot 15% gluc 56% lip 28%	Kcal 670 prot 11% gluc 61% lip 27%
5ª Semana	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE PAVO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN INTEGRAL 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 604 prot 14% gluc 48% lip 38%	Kcal 708 prot 18% gluc 48% lip 35%	Kcal 753 Prot 13% Gluc 60% Lip 27%	Kcal 709 Prot 12% Gluc 62% Lip 26%	Kcal 711 prot 11% gluc 45% lip 44%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA ASADO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS 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 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	Kcal 610 prot 12% gluc 50% lip 38%	kcal 745 prot 13% gluc 51% lip 36	Kcal 747 prot 18% gluc 49% lip 33%	Kcal 615 prot 14% gluc 55% lip 31%
7ª Semana	ENSALADA MEDITERRÁNEA POTAJE DE VERDURAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	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 650 prot 16% gluc 52% lip 33%	Kcal 730 prot 13% gluc 55% lip 31%	Kcal 724 prot 13% gluc 58% lip 29%	Kcal 685 prot 17% gluc 63% lip 20%	Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 21%
8ª Semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR 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 SALSA 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 620 prot 15% gluc 53% lip 32%	Kcal 687 prot 14% gluc 56% lip 30%	Kcal 724 prot 13% gluc 59% lip 27%	Kcal 627 prot 17% gluc 48% lip 35%	Kcal 711 prot 11% gluc 45% lip 44%

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

CALENDARIO ESCOLAR 2018 - 2019

septiembre - 2018	octubre - 2018	noviembre - 2018	diciembre - 2018	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	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	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	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	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	marzo - 2019	abril - 2019	mayo - 2019	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	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	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	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	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