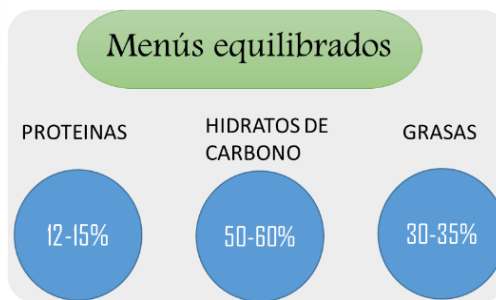


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> bocadillo <b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york. <b>Merienda:</b> fruta <b>Cena:</b> Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas. <b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
<b>2ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo. <b>Cena:</b> ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de salchichón. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogurt.
<b>3ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
<b>4ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
<b>5ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de tomate, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york. <b>Merienda:</b> Leche y galletas. <b>Cena:</b> Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Fruta. <b>Cena:</b> Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de york y queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogurt.
<b>6ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas. <b>Cena:</b> Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york y queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta
<b>7ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Puré de patata con zanahoria, merluza rebozada, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Lenguado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Sopa de estremitas y huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogurt.
<b>8ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada con mermelada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> albóndigas con verduras, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Hervido de verduras, san Jacobo, pan, fruta y yogurt

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

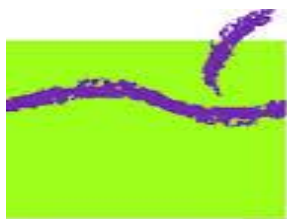
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1542 o 1742	410 o 435	575 o 610	160 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2568 o 3152	692 o 788	929 o 1103	226 o 315	710 o 945



# COLEGIO AYS



## MENU CURSO 2016- 2017



*estrategia*  
**naos**

¡come sano y muévete!

