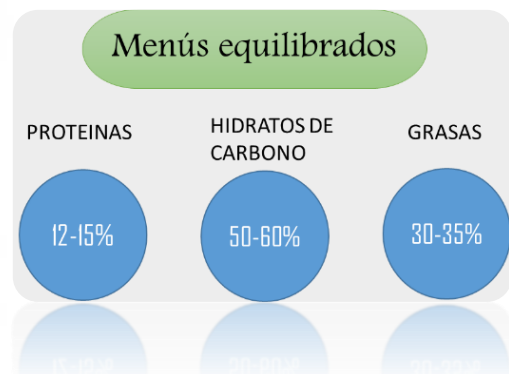


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <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> bocadoillo <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> Bocadoillo. <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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, 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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <b>Cena:</b> Lengüado 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 estrellas 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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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**

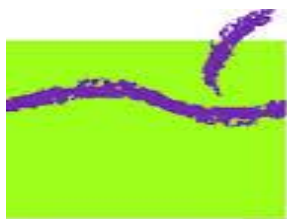
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1542 o 1742	410 o 435	575 o 610	160 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2768 o 3152	692 o 788	929 o 1103	226 o 315	749 o 945



# COLEGIO AYS



## MENU CURSO 2016- 2017



estrategia  
**naos**

¡come sano y muévete!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª semana</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>LENTEJAS CON ARROZ,</b> VERDURAS, CHORIZO Y JAMÓN PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	CREMA DE PATATAS Y ZANAHORIA <b>VARITAS DE MERLUZA AL</b> HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA HORTALIZAS <b>GUISO DE ALBÓNDIGAS DE</b> POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA DE ATÚN <b>SOPA DE PESCADO</b> <b>TORTILLA DE PATATAS</b> PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR	ENSALADA MIXTA <b>ESPIRALES CON ATÚN Y</b> QUESO GRATINADOS PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	Kcal 712 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 716 prot 11% gluc 53% lip 35%	Kcal 687 prot 11% gluc 49% lip 40%	Kcal 717 prot 15% gluc 50% lip 34%	Kcal 747 prot 13% gluc 54% lip 33%
<b>2ª semana</b>	ENSALADA PANADERA <b>OLLA GITANA CON PATATAS</b> Y VERDURAS NUGGETS DE POLLO AL HORNO PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA DE BOCAS <b>ESTOFADO DE TERNERA</b> CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR	ENSALADA CON QUESO <b>PAELLA DE PESCADO</b> PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	SOPA de POLLO, VERDURAS Y FIDEOS <b>SAN JACOBO AL HORNO</b> CON ENSALADA PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MEDITERRÁNEA <b>GARBANZOS CON</b> VERDURAS Y ARROZ PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	Kcal 770 prot 14% gluc 61% lip 25%	Kcal 723 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 757 prot 11% gluc 64% lip 26%	Kcal 673 prot 14% gluc 47% lip 39%	Kcal 739 prot 12% gluc 51% lip 37%
<b>3ª semana</b>	ENSALADA MIXTA <b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> MAGRA EN SALSA DE TOMATE PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>Pollo a la jardinera con</b> pimientos, zanahoria y patatas al horno PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA CON QUESO <b>FIDEUA CON MERLUZA</b> PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS <b>COCIDO MURCIANO</b> (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ CON POLLO</b> PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	Kcal 640 prot 15% gluc 60% lip 25%	Kcal 745 prot 12% gluc 54% lip 34%	Kcal 771 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 631 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 779 prot 10% gluc 51% lip 39%
<b>4ª semana</b>	ENSALADA HORTALIZAS <b>LENTEJAS CON ARROZ,</b> CHORIZO Y JAMÓN PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MIXTA <b>GUISO DE MERLUZA CON</b> PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>CARACOLAS DE PASTA A</b> LA CARBONARA PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ A LA CUBANA</b> (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA DE BOCAS DE MAR <b>ARROZ Y HABICHUELAS</b> PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR
	Kcal 759 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 585 prot 84% gluc 58% lip 24%	Kcal 761 prot 13% gluc 58% lip 29%	Kcal 760 prot 12% gluc 50% lip 38%	Kcal 736 prot 13% gluc 65% lip 23%
<b>5ª semana</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>MACARRONES A LA</b> BOLOÑESA PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MIXTA <b>SOPA DE PESCADO</b> <b>TORTILLA DE PATATAS</b> PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS <b>COCIDO MURCIANO</b> (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	CREMA de calabacín, cebolla y patatas <b>MERLUZA AL HORNO EN</b> SALSA VERDE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA CON QUESO <b>ARROZ CON MAGRA Y</b> COSTILLEJAS PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	Kcal 758 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 717 prot 15% gluc 50% lip 34%	Kcal 778 prot 16% gluc 62% lip 22%	Kcal 662 prot 23% gluc 44% lip 33%	Kcal 767 prot 11% gluc 64% lip 25%
<b>6ª semana</b>	ALUBIAS A LA RIOJANA <b>SARDINAS EN ACEITE CON</b> LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR <b>PECHUGA DE POLLO EN</b> SALSA PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>ESTOFADO DE TERNERA</b> CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS <b>TORTELLINI DE CARNE CON</b> TOMATE Y QUESO PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA CON YORK <b>GUISO de merluza con</b> patatas y verduras PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	Kcal 767 prot 16% gluc 55% lip 29%	Kcal 772 prot 10% gluc 53% lip 37%	Kcal 732 prot 13% gluc 53% lip 34%	Kcal 742 prot 14% gluc 65% lip 23%	Kcal 652 prot 12% gluc 55% lip 33%
<b>7ª semana</b>	ENSALADA HORTALIZAS <b>LENTEJAS CON PATATAS</b> CHORIZO Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MEDITERRÁNEA <b>ALETRÍA CON PESCADO</b> PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>COCIDO MURCIANO</b> (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA PANADERA <b>MARMITAKO DE ATÚN</b> PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR	ENSALADA DE BOCAS DE MAR <b>ARROZ Y POLLO</b> PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
	Kcal 737 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 713 prot 13% gluc 58% lip 30%	Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 22%	Kcal 692 prot 14% gluc 54% lip 33%	Kcal 736 prot 12% gluc 59% lip 29%
<b>8ª semana</b>	ENSALADA PANADERA <b>POTAJE de espinacas</b> con garbanzos PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	SOPA de pollo y verduras <b>MERLUZA AL HORNO EN</b> SALSA VERDE CON ENSALADA PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA CON ATÚN <b>LASAÑA DE CALABAZA Y</b> POLLO PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ A LA CUBANA</b> (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN INTEGRAL <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	OLLA GITANA <b>SARDINA EN ACEITE CON</b> LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> YOGUR
	kcal 741 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 661 prot 17% gluc 59% lip 23%	Kcal 767 prot 16% gluc 50% lip 35%	Kcal 760 prot 12% gluc 50% lip 38%	Kcal 792 prot 17% gluc 55% lip 29%

Para secundaria el comedor comenzará el 15 de Septiembre.

**CALENDARJO ESCOLAR 2016-2017**

