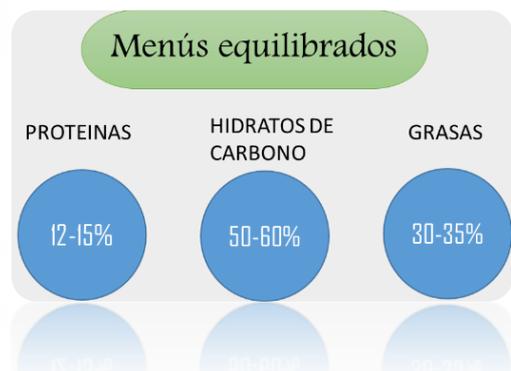


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y 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, tortilla de york pan, fruta o yogur	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: bocadillo 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: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, 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 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 lenguado 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 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 pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y 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: Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o 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	1542 o 1742	410 o 435	575 o 610	164 o 174	492 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	715 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	593 o 788	839 o 1103	236 o 315	710 o 945





Colegio AYS

MENÚ CURSO 2017-2018

TU PLATO SALUDABLE

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.



Cuanto 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.



¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limite 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. Limite el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como el bacon.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.

MENÚ AYS ED. PRIMARIA Y ESO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS CON ARROZ, VERDURAS, CHORIZO Y JAMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE PATATAS Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE ALBÓNDIGAS DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA ESPIRALES CON ATÚN Y QUESO GRATINADOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	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%
2ª Semana	ENSALADA PANADERA OLLA GITANA CON PATATAS Y VERDURAS NUGGETS DE POLLO AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA de POLLO, VERDURAS Y FIDEOS SAN JACOBO AL HORNO CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	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%
3ª Semana	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS MAGRA EN SALSA DE TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA Pollo a la jardinera con pimientos, zanahoria y patatas al horno PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO FIDEUA CON MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	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%
4ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON ARROZ, CHORIZO Y JAMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUISO DE MERLUZA CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA CARACOLAS DE PASTA A LA CARBONARA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR ARROZ Y HABICHUELAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 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%
5ª Semana	ENSALADA PRIMAVERA MACARRONES A LA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA de calabacín, cebolla y patatas MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ CON MAGRA Y COSTILLEJAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	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%
6ª Semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS TORTELLINI DE CARNE CON TOMATE Y QUESO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON YORK GUIISO de merluza con patatas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	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%
7ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON PATATAS CHORIZO Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA ALETRÍA CON PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANADERA MARMITAKO DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE BOCAS DE MAR ARROZ Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	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%
8ª Semana	ENSALADA PANADERA POTAJE de espinacas con garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA de pollo y verduras MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LASAÑA DE VERDURAS Y POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA SARDINA EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO 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%

Menú calibrado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética.

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre							Enero																																																																																																																																																																																												
l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d																																																																																																																																																																																						
1	2	3					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	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	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	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	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																																																							
4	5	6	7	8	9	10	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	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	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	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	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio