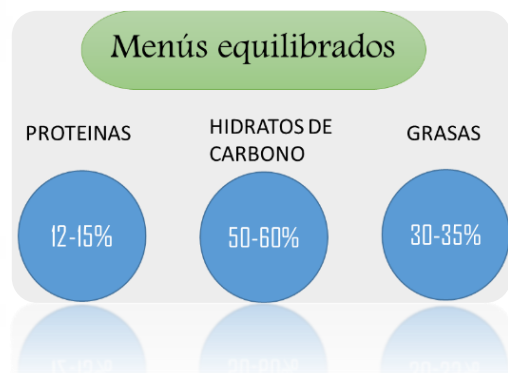


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> bocadillo <b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral 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> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <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 pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo. <b>Cena:</b> ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Macedonia De frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de salchichón. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.
<b>3ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral 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> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
<b>4ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
<b>5ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de tomate. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Leche y cereales integrales. <b>Cena:</b> Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Fruta. <b>Cena:</b> Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de york y queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.
<b>6ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <b>Cena:</b> Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york y queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral 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 pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta
<b>7ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral 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 cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Lenguado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Sopa de estrellas y huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogur.
<b>8ª semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> albóndigas con verduras, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> 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	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	512 o 569	719 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





**estrategia naos**  
¡come sano y muévete!

# 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. INFANTIL**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>LENTEJAS CON ARROZ, VERDURAS, CHORIZO Y JAMÓN</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE PATATAS Y ZANAHORIA <b>VARITAS DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE PARTIDO</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS <b>GUISO DE ALBÓNDIGAS DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN <b>SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA <b>ESPIRALES DE VERDURAS CON ATÚN Y TOMATE</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 365 prot 13% gluc 63% lip 25%	Kcal 385 prot 15% gluc 51% lip 35%	Kcal 387 prot 11% gluc 48% lip 41%	Kcal 380 prot 13% gluc 67% lip 20%	Kcal 388 prot 13% gluc 56% lip 31%
<b>2ª Semana</b>	ENSALADA PANADERA <b>OLLA GITANA CON PATATAS Y VERDURAS</b> NUGGETS DE POLLO AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS <b>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON QUESO <b>PAELLA DE PESCADO</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO, VERDURA Y FIDEOS <b>SAN JACOBO AL HORNO CON ENSALADA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA <b>GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 343 prot 12% gluc 66% lip 22%	Kcal 411 prot 14% gluc 56% lip 30%	Kcal 391 prot 11% gluc 66% lip 23%	Kcal 347 prot 13% gluc 51% lip 36%	Kcal 423 prot 11% gluc 54% lip 35%
<b>3ª Semana</b>	ENSALADA MIXTA <b>LENTEJAS ESTOFADAS CON CARNE</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA <b>GUISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO <b>FIDEUA CON MERLUZA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS <b>COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS)</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ CON POLLO</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 358 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 362 prot 12% gluc 52% lip 32%	Kcal 345 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 348 prot 17% gluc 63% lip 20%	Kcal 436 prot 11% gluc 51% lip 38%
<b>4ª Semana</b>	ENSALADA HORTALIZAS <b>LENTEJAS CON ARROZ, CHORIZO Y JAMÓN</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA variada <b>GUISO DE MERLUZA CON PATATAS Y VERDURAS</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA <b>CARACOLAS DE PASTA</b> CON ATÚN Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS)</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR <b>ARROZ Y HABICHUELAS</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 380 prot 13% gluc 63% lip 25%	Kcal 341 prot 13% gluc 58% lip 33%	Kcal 364 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 368 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 431 prot 14% gluc 67% lip 20%
<b>5ª Semana</b>	ENSALADA PRIMAVERA <b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA <b>SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS <b>COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS)</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y PATATAS <b>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE LECHUGA Y TOMATE</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO <b>ARROZ Y MAGRA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 385 prot 13% gluc 63% lip 25%	Kcal 379 prot 10% gluc 69% lip 21%	Kcal 393 prot 15% gluc 49% lip 35%	Kcal 348 prot 17% gluc 63% lip 20%	Kcal 360 prot 11% gluc 67% lip 22%
<b>6ª Semana</b>	ALUBIAS A LA RIOJANA <b>SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA variada <b>GUISO DE POLLO CON ALETRÍA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA <b>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS <b>ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON YORK <b>GUISO de merluza con patatas y verduras</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 401 prot 16% gluc 53% lip 31%	Kcal 446 prot 10% gluc 59% lip 30%	Kcal 401 prot 14% gluc 55% lip 31%	Kcal 345 prot 15% gluc 70% lip 16%	Kcal 341 prot 13% gluc 55% lip 33%
<b>7ª Semana</b>	ENSALADA HORTALIZAS <b>LENTEJAS CON ARROZ, CHORIZO Y JAMÓN</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEO <b>ALETRÍA CON PESCADO</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA <b>COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS)</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANADERA <b>MARMITAKO DE MERLUZA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA BOCAS DE MAR <b>ARROZ Y POLLO</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 383 prot 12% gluc 65% lip 23%	Kcal 386 prot 13% gluc 59% lip 27%	Kcal 348 prot 17% gluc 63% lip 20%	Kcal 335 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 386 prot 12% gluc 51% lip 36%
<b>8ª Semana</b>	ENSALADA PANADERA <b>POTAJE de espinacas con garbanzos</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA de pollo y verduras <b>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON ENSALADA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN <b>ESPIRALES BOLOÑESA</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS)</b> PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA <b>SARDINA EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE</b> PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 392 prot 13% gluc 62% lip 25%	Kcal 332 prot 19% gluc 60% lip 21%	Kcal 391 prot 12% gluc 64% lip 24%	Kcal 368 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 356 prot 15% gluc 60% lip 25%

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

Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	Marzo	Abril	Mayo	Junio
l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	l m m j v s d 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	l m m j v s d 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