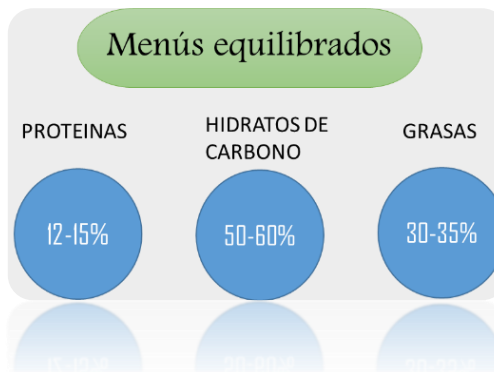


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo Cena: Ensalada mixta, 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: bocadoillo 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: Bocadoillo. 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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 languado a la plancha, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadoillo 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: Bocadoillo Cena: Ensalada tortilla de calabacin 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 integrales, 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: 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: Bocadoillo Cena: Languado 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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	1342 o 1742	410 o 435	575 o 610	164 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	617 o 569	726 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2464 o 3152	692 o 788	829 o 1103	226 o 315	710 o 945





estrategia
naos
¡come sano y muévete!

Colegio AYS

MENÚ CURSO 2018 - 2019

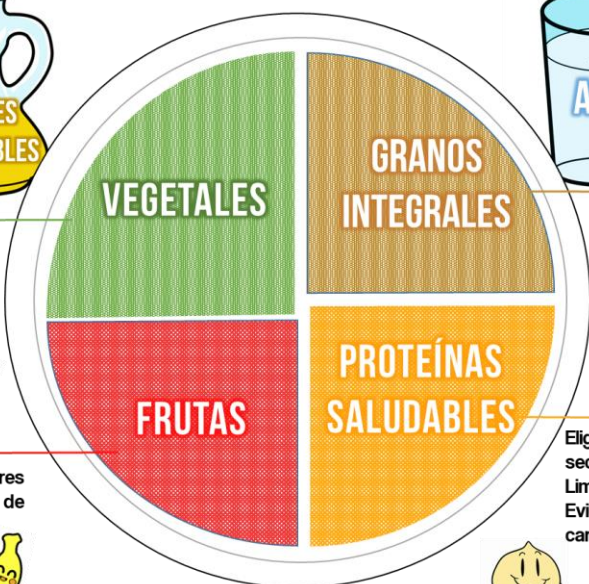
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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.



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. INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	CREMA DE CALABAZA 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 GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO ALUBIAS CON ARROZ Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 393 prot 18 gluc 54% lip 28%	Kcal 382 prot 16% gluc 62% lip 22%	Kcal 311 prot 14% gluc 61% lip 26%	Kcal 326 prot 14% gluc 58% lip 29%	Kcal 314 prot 14% gluc 65% lip 21%
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 MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR GUIZO DE POLLO CON VERDURA Y PATATAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 312 prot 11% gluc 61% lip 28%	Kcal 388 prot 16% gluc 50% lip 34%	Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%	Kcal 371 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 352 prot 16% gluc 61% lip 23%
3ª Semana	ENSALADA PANADERA GUIZO DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS CASERO PAN INTEGRAL NARANJA CON CANELA	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON ATÚN ESPIRALES BOLONESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 312 prot 14% gluc 57% lip 29%	Kcal 344 prot 10% gluc 62% lip 28%	Kcal 403 prot 19% gluc 58% lip 23%	Kcal 341 prot 16% gluc 62% lip 22%	Kcal 327 prot 14% gluc 65% lip 21%
4ª Semana	ENSALADA MIXTA FIDEUA DE MERLUZA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	CREMA DE CALABAZA CON ALUBIAS CON POLLO DESMIGADO Y ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUIZO DE RAPE CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUIZO DE GARBANZOS CON CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR PAELLA DE MAGRA Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 406 prot 14% gluc 66% lip 20%	Kcal 311 prot 9% gluc 56% lip 35%	Kcal 328 prot 12% gluc 56% lip 30%	Kcal 309 prot 14% gluc 62% lip 24%	Kcal 312 prot 10% gluc 65% lip 24%
5ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS GUIZO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA POLLO A LA JARDINERA CON PIMENTOS, ZANAHORIAS Y PATATAS AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN BLANCO NARANJA CON CANELA	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 376 prot 16% gluc 60% lip 25%	Kcal 310 prot 12% gluc 61% lip 26%	Kcal 368 prot 12% gluc 67% lip 21%	Kcal 330 prot 15% gluc 60% lip 25%	Kcal 318 Prot 13% Gluc 62% Lip 26%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS ESPAGUETIS BOLONESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE PESCADO CON VERDURA Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA GITANA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA SOPA CUBIERTA EMPANADO DE POLLO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 408 prot 14% gluc 72% lip 15%	Kcal 311 prot 13% gluc 59% lip 28%	kcal 356 prot 12% gluc 52% lip 36	Kcal 359 prot 15% gluc 51% lip 33%	Kcal 321 prot 13% gluc 65% lip 22%
7ª Semana	ENSALADA BOCAS DE MAR COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	POTAJE DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 350 prot 17% gluc 66% lip 17%	Kcal 367 prot 13% gluc 64% lip 23%	Kcal 361 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 341 prot 22% gluc 51% lip 28%	Kcal 331 prot 15% gluc 69% lip 17%
8ª Semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUIZO DE POLLO CON ALETRIA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPIRALES CON ATÚN Y VERDURAS Y TOMATE PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	CREMA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y PATATAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 310 prot 13% gluc 62% lip 25%	Kcal 352 prot 10% gluc 58% lip 32%	Kcal 379 prot 13% gluc 67% lip 20%	Kcal 337 prot 13% gluc 58% lip 28%	Kcal 303 prot 16% gluc 57% lip 27%

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