

**SUGERENCIAS PARA CASA**

|                  |   |  |  |  |   |
|------------------|---|--|--|--|---|
| <b>1ª Semana</b> | <b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur                                       | <b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral, frutos secos y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.                                     | <b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún.<br><b>Merienda:</b> bocadillo<br><b>Cena:</b> Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta                          | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york.<br><b>Merienda:</b> fruta<br><b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta  | <b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales.<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo.<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogur  | <b>Desayuno:</b> Macedonia De frutas.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de salchichón.<br><b>Merienda:</b> Fruta<br><b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.  |
| <b>3ª Semana</b> | <b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><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<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano.<br><b>Merienda:</b> Fruta<br><b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta       | <b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> Hervido de verduras languado a la plancha, pan y fruta.  |
| <b>4ª Semana</b> | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Ensalada tortilla de calabacin y berenjena, pan y yogur  | <b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york.<br><b>Merienda:</b> Fruta<br><b>Cena:</b> crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogur.  | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur. | <b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de tomate.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york.<br><b>Merienda:</b> Leche y cereales integrales.<br><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<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.   | <b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate.<br><b>Merienda:</b> Fruta.<br><b>Cena:</b> Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.   | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de york y queso.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.   |
| <b>6ª Semana</b> | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.  | <b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales.<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york y queso.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><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<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún.<br><b>Merienda:</b> Fruta<br><b>Cena:</b> Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta                             | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><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<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Puré de patata con zanahoria, merluza rebozada, ensalada, pan y fruta.        | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogur.  | <b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Languado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogur.   | <b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso.<br><b>Merienda:</b> Fruta<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogur. |
| <b>8ª Semana</b> | <b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><b>Cena:</b> Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.   | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogur.   | <b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún.<br><b>Merienda:</b> Bocadillo<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano<br><b>Merienda:</b> Fruta<br><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.<br><b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate.<br><b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales<br><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   | 1242<br>o 1742 | 310<br>o 435 | 475<br>o 610  | 104<br>o 174 | 402<br>o 522 |
| 9-13 Años  | 2071<br>o 2279 | 517<br>o 569 | 725<br>o 798  | 207<br>o 227 | 621<br>o 683 |
| 14-18 Años | 2404<br>o 3152 | 592<br>o 788 | 825<br>o 1103 | 226<br>o 315 | 710<br>o 945 |





¡come sano y muévete!



# Colegio AYS

## MENÚ CURSO 2018 - 2019

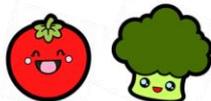
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



VEGETALES

GRANOS INTEGRALES

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).



FRUTAS

PROTEÍNAS SALUDABLES

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.

Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



**MENÚ AYS ED. INFANTIL**

|                  | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|------------------|---|--|---|--|---|
| <b>1ª Semana</b> | CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO<br>YOGUR | ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO       | ENSALADA HORTALIZAS<br>GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO<br>PAN INTEGRAL<br>MACEDONIA DE FRUTAS                  | ENSALADA CON QUESO<br>ALUBIAS CON ARROZ Y VERDURAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO   | ENSALADA HORTALIZAS<br>GUISO DE ALBÓNDIGAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                                |
|                  | Kcal 376 prot 20 gluc 56% lip 24%   | 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 346 prot 11% gluc 64% lip 25%  |
| <b>2ª Semana</b> | ENSALADA PANADERA<br>POTAJE DE GARBANZOS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO YOGUR                                  | SOPA DE PESCADO<br>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO          | ENSALADA MEDITERRÁNEA<br>OLLA DE CERDO CON ALUBIAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                        | ENSALADA DE BOCAS DE MAR<br>GUISO DE POLLO CON VERDURA Y PATATAS<br>PAN BLANCO<br>BATIDO DE FRUTAS                                 | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS)<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO       |
|                  | Kcal 312 prot 11% gluc 61% lip 28%  | Kcal 388 prot 16% gluc 50% lip 34%   | Kcal 352 prot 16% gluc 61% lip 23%  | Kcal 371 prot 14% gluc 63% lip 23%   | Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%  |
| <b>3ª Semana</b> | ENSALADA PRIMAVERA<br>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS<br>PAN INTEGRAL<br>NARANJA CON CANELA              | ENSALADA PANADERA<br>GUISO DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA PRIMAVERA<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO<br>YOGUR                         | ENSALADA CON ATÚN<br>ESPIRALES BOLOÑESA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO  | ENSALADA MIXTA<br>COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS)<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO           |
|                  | Kcal 314 prot 14% gluc 65% lip 21%  | Kcal 312 prot 14% gluc 57% lip 29%   | Kcal 364 prot 15% gluc 64% lip 21%  | Kcal 341 prot 16% gluc 62% lip 22%   | Kcal 327 prot 14% gluc 65% lip 21%  |
| <b>4ª Semana</b> | CREMA DE CALABACÍN CON ALUBIAS<br>CON POLLO Y ENSALADA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                          | ENSALADA MIXTA<br>MACARRONES CON ATÚN<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO YOGUR                | ENSALADA CON YORK Y QUESO<br>GUISO DE MERLUZA CON VERDURAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                | ENSALADA MEDITERRÁNEA<br>GUISO DE GARBANZOS CON CARNE Y ARROZ<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                                  | ENSALADA DE BOCAS DE MAR<br>PAELLA DE MAGRA Y VERDURAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                  |
|                  | Kcal 310 prot 9% gluc 56% lip 35%   | Kcal 407 prot 14% gluc 72% lip 14%   | Kcal 328 prot 12% gluc 56% lip 30%  | Kcal 358 prot 13% gluc 66% lip 21%   | Kcal 312 prot 10% gluc 65% lip 24%  |
| <b>5ª Semana</b> | ENSALADA DE ATÚN<br>LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                                | ENSALADA HORTALIZAS<br>GUISO DE PAVO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                         | ENSALADA MEDITERRÁNEA<br>GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO          | ENSALADA PRIMAVERA<br>POLLO A LA JARDINERA CON PIMIENTOS, ZANAHORIAS Y PATATAS AL HORNO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO<br>YOGUR | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHA FRESCA)<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO |
|                  | Kcal 310 prot 12% gluc 61% lip 26%  | Kcal 376 prot 16% gluc 60% lip 25%   | Kcal 318 Prot 13% Gluc 62% Lip 26%  | Kcal 368 prot 12% gluc 67% lip 21%   | Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%  |
| <b>6ª Semana</b> | ENSALADA HORTALIZAS<br>ESPAGUETIS BOLOÑESA<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO<br>YOGUR                             | ENSALADA PRIMAVERA<br>GUISO DE PESCADO CON VERDURA Y PATATAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA MEDITERRÁNEA<br>OLLA GITANA<br>PAN BLANCO<br>MACEDONIA DE FRUTAS                                   | ENSALADA PANADERA<br>SOPA CUBIERTA<br>VARITAS DE MERLUZA AL HORNO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                                | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ CON POLLO<br>PAN BLANCO<br>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 368 prot 17% gluc 51% lip 32%   | Kcal 321 prot 12% gluc 65% lip 24%  |
| <b>7ª Semana</b> | ENSALADA MEDITERRÁNEA<br>POTAJE DE VERDURAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                                       | ENSALADA PRIMAVERA<br>GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO  | ENSALADA CON QUESO<br>PAELLA DE PESCADO<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO<br>YOGUR                          | ENSALADA BOCAS DE MAR<br>COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS)<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                           | ENSALADA HORTALIZAS<br>PASTA CON ATÚN Y VERDURAS<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO                        |
|                  | Kcal 310 prot 14% gluc 57 lip 29%   | Kcal 367 prot 13% gluc 64% lip 23%   | Kcal 361 prot 12% gluc 61% lip 27%  | Kcal 350 prot 17% gluc 66% lip 17%   | Kcal 331 prot 15% gluc 69% lip 17%  |
| <b>8ª Semana</b> | ALUBIAS A LA RIOJANA<br>SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO                   | ENSALADA MIXTA<br>GUISO DE POLLO A LA JARDINERA<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO              | ENSALADA PRIMAVERA<br>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS<br>PAN BLANCO<br>FRUTA DEL TIEMPO<br>YOGUR | CREMA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y PATATAS<br>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE CON LECHUGA Y TOMATE<br>PAN INTEGRAL<br>FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS)<br>PAN BLANCO<br>MACEDONIA DE FRUTAS    |
|                  | Kcal 310 prot 13% gluc 62% lip 25%  | Kcal 325 prot 14% gluc 59% lip 27%   | Kcal 379 prot 13% gluc 67% lip 20%  | Kcal 303 prot 16% gluc 57% lip 27%   | Kcal 360 prot 12% gluc 46% lip 42%  |

Menú valorado por Lucía González, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00081.

CALENDARIO ESCOLAR 2018 - 2019

| septiembre - 2018 |     |     |     |     |     |     |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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  |

| octubre - 2018 |     |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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  |     |     |     |     |

| noviembre - 2018 |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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  |     |     |

| diciembre - 2018 |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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               |     |     |     |     |     |     |

| 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  |
| 31           |     |     |     |     |     |     |

| febrero - 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  |     |     |

| marzo - 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  | 31  |

| abril - 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  |     |     |     |     |     |

| mayo - 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  |
| 31          |     |     |     |     |     |     |

| 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  | 29  | 30  |