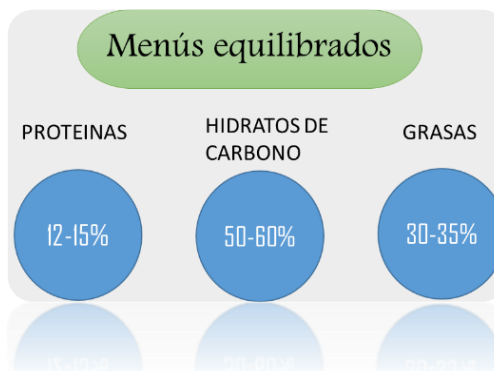


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, 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: bocadillo 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: 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 quisantes, 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 lenquado 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 queso. 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: 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: 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: 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: 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	1642 o 1742	432 o 435	575 o 610	166 o 174	492 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	611 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	592 o 788	829 o 1103	236 o 315	720 o 945





¡come sano y muévete!



Colegio AYS

MENÚ CURSO 2018 - 2019

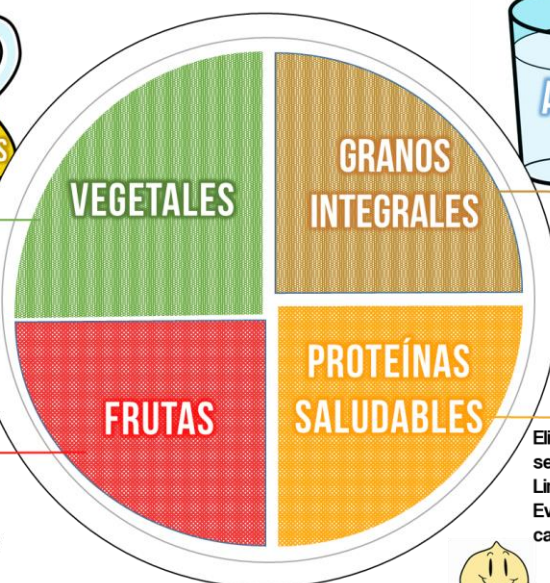
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuantos 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. PRIMARIA Y ESO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 738prot 17 gluc 46% lip 37%	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 761 prot 17% gluc 59% lip 24%	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 644 prot 15% gluc 57% lip 28%	ENSALADA CON QUESO ALUBIAS CON ARROZ Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 623 prot 14% gluc 55% lip 31%	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 612 prot 15% gluc 57% lip 28%
2ª Semana	ENSALADA PANADERA POTAJE DE GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR kcal 688 prot 13% gluc 52% lip 35%	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO kcal 770 prot 17% gluc 47% lip 36%	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 711 prot 11% gluc 45% lip 44%	ENSALADA DE BOCAS DE MAR ASADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS Kcal 676 prot 15% gluc 56% lip 30%	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 699 prot 18% gluc 62% lip 20%
3ª Semana	ENSALADA PANADERA ASADO DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 644 prot 15% gluc 48% lip 37%	ENSALADA HORTALIZAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS CASERO PAN INTEGRAL NARANJA CON CANELA Kcal 647 prot 12% gluc 60% lip 29%	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 727 prot 20% gluc 54% lip 25%	ENSALADA CON ATÚN LASAÑA DE VERDURAS Y POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 733 prot 15% gluc 58% lip 27%	ENSALADA MIXTA COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 620 prot 16% gluc 60% lip 24%
4ª Semana	ENSALADA MIXTA FIDEUA DE MERLUZA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 675 prot 14% gluc 61% lip 25%	CREMA DE CALABAZA CON ALUBIAS ALITAS O JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 661 prot 11% gluc 45% lip 44%	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUISO DE RAPE CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 639 prot 13% gluc 48% lip 39%	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE GARBANZOS CON CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 644 prot 17% gluc 52% lip 31%	ENSALADA DE BOCAS DE MAR PAELLA DE MAGRA Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 670 prot 11% gluc 61% lip 27%
5ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 708 prot 18% gluc 48% lip 35%	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 604 prot 14% gluc 48% lip 38%	ENSALADA PRIMAVERA POLLO A LA JARDINERA CON PIMIENTOS, ZANAHORIAS Y PATATAS AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 709 prot 12% gluc 62% lip 26%	ENSALADA MIXTA GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN BLANCO NARANJA CON CANELA Kcal 617 prot 16% gluc 57% lip 28%	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 753 Prot 13% Gluc 60% Lip 27%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS ESPAGUETIS BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	ENSALADA PRIMAVERA ASADO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 610 prot 12% gluc 50% lip 38%	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA GITANA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS kcal 745 prot 13% gluc 51% lip 36	ENSALADA PANADERA SOPA CUBIERTA EMPANADO DE POLLO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 763 prot 21% gluc 46% lip 33%	ENSALADA MIXTA ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 726 prot 14% gluc 62% lip 24%
7ª Semana	ENSALADA BOCAS DE MAR COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 685 prot 17% gluc 63% lip 20%	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 730 prot 13% gluc 55% lip 31%	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 724 prot 13% gluc 58% lip 29%	POTAJE DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS Kcal 677 prot 20% gluc 47% lip 32%	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 21%
8ª Semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 620 prot 15% gluc 53% lip 32%	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 684 prot 15% gluc 54% lip 31%	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 724 prot 13% gluc 59% lip 27%	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPIRALES CON ATÚN Y QUESO GRATINADOS PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 778 prot 13% gluc 53% lip 34%	CREMA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y PATATAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 627 prot 17% gluc 48% lip 35%

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