

SUGERENCIAS PARA CASA

1^a semana	Desayuno: Leche con tostada de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: bocadillo Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: fruta Cena: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galletas. Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2^a semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo. Cena: ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogur	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de salchichón. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.
3^a semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogur.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galleta Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
4^a semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogur.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich 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 lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
5^a semana	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur.	Desayuno: Leche con tostada de tomate, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Leche y galletas. Cena: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Fruta Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.
6^a semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas. Cena: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales y zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york y queso. Merienda: Bocadillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta
7^a semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón y queso. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de patata con zanahoria, merluza rebozada, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Lenguado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón y queso. Merienda: Fruta Cena: Sopa de estrellitas y huevo, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogur.
8^a Semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogur.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogur.	Desayuno: Leche con tostada con mermelada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano Merienda: Fruta Cena: albóndigas con verduras, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas 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 1742	410 435	575 610	164 174	492 522
9-13 Años	2071 2279	517 569	725 798	207 227	621 683
14-18 Años	2368 3152	592 788	829 1103	236 315	710 945



COLEGIO AYS



MENU ESCUELA DE VERANO- 2017



1^a semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON ARROZ, VERDURAS Y CHORIZO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESPIRALES DE PASTA CON ATÚN Y TOMATE PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA variada GUISO DE POLLO CON ALETRÍA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 380 prot 13% gluc 63% lip 25%	Kcal 364 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 446 prot 10% gluc 59% lip 30%	Kcal 423 prot 11% gluc 54% lip 35%	Kcal 368 prot 13% gluc 56% lip 31%
2^a semana	ENSALADA PANADERA MARMITAKO DE ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR ARROZ Y HABICHUELAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA MACARRONES A LA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON CARNE PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 335 prot 14% gluc 50% lip 36%	Kcal 431 prot 14% gluc 67% lip 20%	Kcal 385 prot 13% gluc 63% lip 25%	Kcal 358 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 391 prot 11% gluc 66% lip 23%
3^a semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ Y MAGRA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS CON ARROZ, VERDURAS, CHORIZO Y JAMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 401 prot 16% gluc 53% lip 31%	Kcal 360 prot 11% gluc 67% lip 22%	Kcal 411 prot 14% gluc 56% lip 30%	Kcal 383 prot 12% gluc 65% lip 23%	Kcal 362 prot 12% gluc 52% lip 32%
4^a semana	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE CAZÓN CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE 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 TARRINA DE HELADO
	Kcal 386 prot 12% gluc 51% lip 36%	Kcal 341 prot 13% gluc 55% lip 33%	Kcal 393 prot 15% gluc 49% lip 35%	Kcal 345 prot 15% gluc 70% lip 16%	Kcal 348 prot 17% gluc 63% lip 20%

junio

I	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
1 ^a	26	27	28	29	30	

julio

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