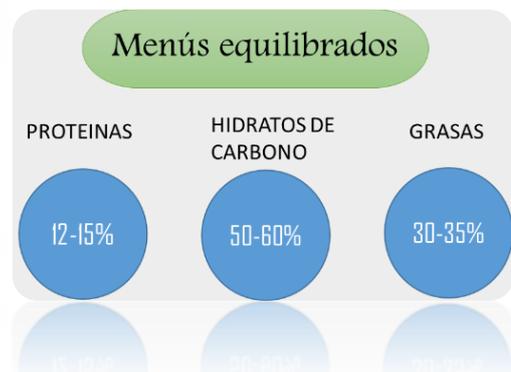


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª semana	Desayuno: Leche con tostada de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	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 de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galletas. Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2ª 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 yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogurt	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 yogurt.
3ª semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogurt.	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 yogurt.	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.
4ª 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 yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogurt	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 yogurt.	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.
5ª semana	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogurt.	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 yogurt.	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 yogurt.
6ª 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 yogurt.	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 yogurt	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
7ª 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 yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Lenguado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón y queso. Merienda: Fruta Cena: Sopa de estrellas 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 yogurt.
8ª 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 yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogurt.	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 yogurt

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

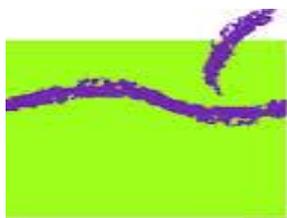
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1542 o 1742	410 o 435	575 o 610	160 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2500 o 3152	602 o 788	820 o 1103	220 o 315	720 o 945



COLEGIO AYS



MENU ESCUELA DE VERANO- 2017



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

1 ^a semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON PATATAS CHORIZO Y ZANAHORIA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESPIRALES DE PASTA A LA CARBONARA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA DE ATÚN POLLO A LA JARDINERA con pimientos, zanahoria y patatas al horno PAN INTEGRAL 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 737 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 761 prot 13% gluc 58% lip 29%	Kcal 745 prot 12% gluc 54% lip 34%	Kcal 739 prot 12% gluc 51% lip 37%	Kcal 767 prot 11% gluc 64% lip 25%
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 MAGRA EN SALSA DE TOMATE PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 692 prot 14% gluc 54% lip 33%	Kcal 736 prot 13% gluc 65% lip 23%	Kcal 758 prot 13% gluc 59% lip 28%	Kcal 640 prot 15% gluc 60% lip 25%	Kcal 757 prot 11% gluc 64% lip 26%
3 ^a semana	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ CON MAGRA Y COSTILLEJAS PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRANEA 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 DE ESPIRALES TRICOLOR PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 767 prot 16% gluc 55% lip 29%	Kcal 767 prot 11% gluc 64% lip 25%	Kcal 732 prot 13% gluc 53% lip 34%	Kcal 712 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 772 prot 10% gluc 53% lip 37%
4 ^a semana	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE CAZÓN CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANADERA TORTELLINI DE CARNE CON TOMATE Y QUESO 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 779 prot 10% gluc 51% lip 39%	Kcal 585 prot 84% gluc 58% lip 24%	Kcal 778 prot 16% gluc 62% lip 22%	Kcal 742 prot 14% gluc 65% lip 23%	Kcal 662 prot 23% gluc 44% lip 33%

CALENDARIO VERANO 2017

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