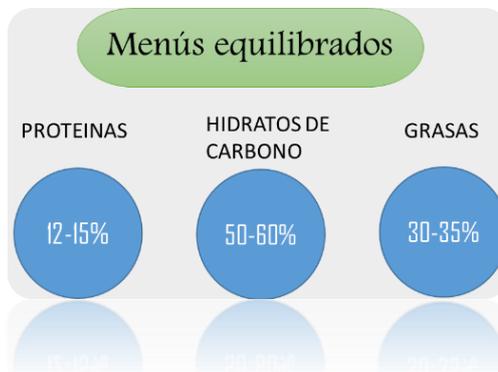


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1a semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> bocadillo <b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york. <b>Merienda:</b> fruta <b>Cena:</b> Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas. <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. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo. <b>Cena:</b> ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de salchichón. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogurt.
<b>3a semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Hervido de verduras languado a la plancha, pan y fruta.
<b>4a semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de queso. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con galletas, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de atún. <b>Merienda:</b> Bocadillo <b>Cena:</b> Ensalada tortilla de calabacin y berenjena, pan y yogurt	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, zumo de fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de jamón york. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galletas <b>Cena:</b> pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.

**RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD**

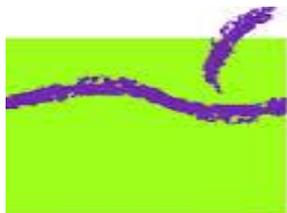
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1842 o 1742	430 o 435	575 o 610	164 o 174	480 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	510 o 569	725 o 798	207 o 227	521 o 683
14-18 Años	2208 o 3152	592 o 788	820 o 1103	230 o 315	720 o 945





## **COLEGIO AYS**

# **MENU ESCUELA DE VERANO- 2019**



*estrategia*  
**naos**

**¡come sano y muévete!**

# MENÚ AYS PRIMARIA Y ESO

1 <sup>a</sup> semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON PATATAS CHORIZO Y ZANAHORIA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESPIRALES DE PASTA A LA CARBONARA PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MIXTA POLLO A LA JARDINERA con pimientos, zanahoria y patatas al horno PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 684 prot 12% gluc 58% lip 30%	Kcal 722 prot 14% gluc 53% lip 33%	Kcal 668 prot 12% gluc 55% lip 33%	Kcal 760 prot 15% gluc 48% lip 38%	Kcal 762 prot 10% gluc 54% lip 36%
2 <sup>a</sup> semana	ENSALADA DE ATÚN ARROZ Y HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PANADERA GUISO DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA MACARRONES A LA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS MAGRA EN SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 667 prot 16% gluc 60% lip 25%	Kcal 639 prot 14% gluc 49% lip 38%	Kcal 709 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 717 prot 17% gluc 54% lip 29%	Kcal 789 prot 12% gluc 49% lip 39%
3 <sup>a</sup> semana	ENSALADA DE HORTALIZAS MACARRONES CON ATÚN, TOMATE Y QUESO GRATINADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ CON MAGRA Y COSTILLEJAS PAN INTEGRAL 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 DE ESPIRALES TRICOLOR PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 690 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 684 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 674 prot 21% gluc 43% lip 36%	Kcal 749 prot 15% gluc 61% lip 25%	Kcal 780 prot 12% gluc 54% lip 34%
4 <sup>a</sup> semana	ENSALADA PANADERA TORTELLINI DE CARNE CON TOMATE Y QUESO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA DE PASTA VARITAS DE MERLUZA AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 684 prot 14% gluc 48% lip 38%	Kcal 636 prot 20% gluc 55% lip 25%	Kcal 655 prot 16% gluc 64% lip 20%	Kcal 706 prot 17% gluc 56% lip 28%	Kcal 773 prot 10% gluc 61% lip 30%

## CALENDARIO VERANO 2019

julio - 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				