

**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> Bocadoillo <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> bocadoillo <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> Bocadoillo. <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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 lenguado 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> Bocadoillo <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> Bocadoillo <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**

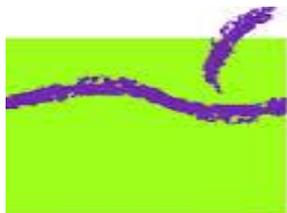
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1642 o 1742	410 o 435	575 o 610	164 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	719 o 798	207 o 227	611 o 683
14-18 Años	2388 o 3152	592 o 788	819 o 1103	238 o 315	710 o 945





## **COLEGIO AYS**

# **MENU ESCUELA DE VERANO- 2019**



*estrategia*  
**naos**

**¡come sano y muévete!**

# MENÚ AYS INFANTIL

1 <sup>a</sup> semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON ARROZ, VERDURAS Y CHORIZO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESPIRALES DE PASTA CON ATÚN Y TOMATE PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MIXTA GUISO DE POLLO CON ALETRÍA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ATÚN ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 370 prot 12% gluc 64% lip 24%	Kcal 390 prot 15% gluc 61% lip 25%	Kcal 369 prot 12% gluc 48% lip 39%	Kcal 358 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 434 prot 14% gluc 53% lip 33%
2 <sup>a</sup> semana	ENSALADA DE ATÚN ARROZ Y HABICHUELAS PAN BLANCO 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 CON CARNE PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 386 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 356 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 366 prot 12% gluc 64% lip 24%	Kcal 373 prot 16% gluc 59% lip 25%	Kcal 386 prot 15% gluc 51% lip 34%
3 <sup>a</sup> semana	ENSALADA DE HORTALIZAS MACARRONES CON ATÚN, TOMATE Y QUESO GRATINADO 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 YOGUR
	Kcal 389 prot 15% gluc 65% lip 20%	Kcal 345 prot 20% gluc 51% lip 28%	Kcal 387 prot 20% gluc 44% lip 36%	Kcal 415 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 357 prot 14% gluc 49% lip 37%
4 <sup>a</sup> semana	ENSALADA PANADERA ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE PAVO CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 421 prot 15% gluc 57% lip 29%	Kcal 341 prot 18% gluc 58% lip 25%	Kcal 343 prot 16% gluc 67% lip 18%	Kcal 400 prot 18% gluc 44% lip 38%	Kcal 354 prot 13% gluc 65% lip 22%

## 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				