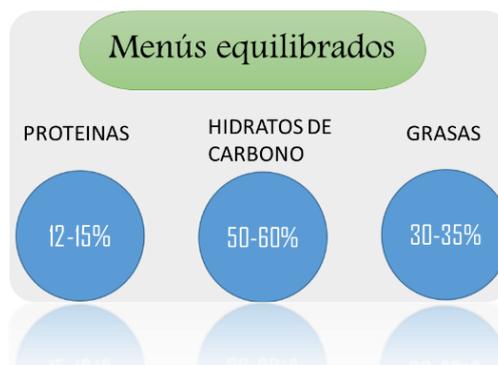


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Tomate partido, boquerones rebozados, pan y fruta.	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, tortilla de espinacas pan, fruta	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: bocadillo Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: fruta Cena: Sopa de fideos con huevo, ensalada, 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 pastel de puerros, pan y fruta
2ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo. Cena: Crema de calabacín, Albóndigas de pescado caseras, pan, fruta	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, zarangollo, pan	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: sopa de verduras, lenguado al horno, 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: huevos rotos con ensalada, 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: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta
3ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Hervido, caballitas con tomate, pan y fruta.	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: Ensalada, tortilla de patatas y pimientos, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Salteado de verduras con bacalao gratinado con gamba, 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, sopa de fideos con huevo, 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: Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadillo Cena: crema de verduras, dorada a la espalda, 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 tortilla de guisantes, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de patata y zanahoria con pastel de pescado, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, berenjenas rellenas, 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, bolitas de merluza y calabacín al horno pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de tomate. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Leche y cereales integrales. Cena: Ensalada, pastel de verduras, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, huevos revueltos con tomate, 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: Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta.
6ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, tortilla de coliflor, 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: Puré de verduras, brandada de bacalao, 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, huevo pasado por agua, 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 gratinado de calabacín 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: Brocheta de pescado y arroz con verduras, 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: Coca casera de verduras y huevos de codorniz, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Bastones de berenjena al horno, merluza gratinada, fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón y queso. Merienda: Fruta Cena: Sopa de estremitas 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: Verduras a la plancha, hamburguesa casera de ternera, pan, fruta.
8ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, taquitos de salmón al horno 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 de patatas, pan y fruta.	Desayuno: Tostada integral con aguacate y fruta de temporada. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Sopa de pescado, albóndigas de verduras al horno, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano Merienda: Fruta Cena: Ensalada, pisto con huevo, 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: Ensalada de pasta con atún, pan, 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	1542 1742	410 435	575 610	164 174	482 522
9-13 Años	2071 2279	512 569	715 798	207 227	621 683
14-18 Años	2368 3152	593 788	839 1103	236 315	710 945





**estrategia
naos**
¡come sano y muévete!

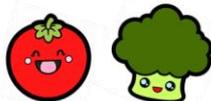
Colegio AYS

MENÚ CURSO 2019 - 2020

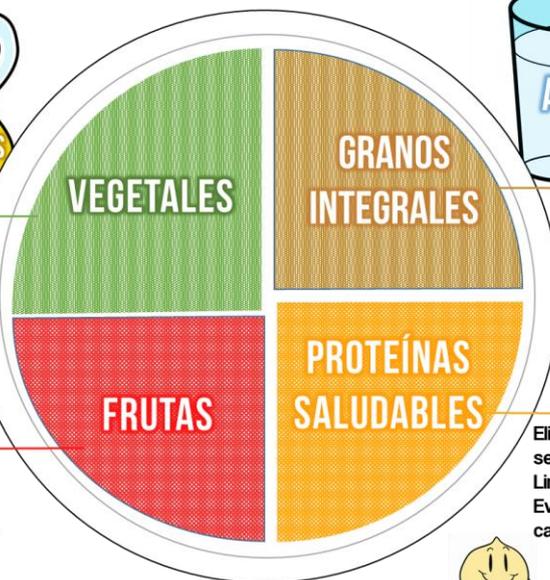
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto 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. INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA de queso y picatostes Macarrones con atún PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 376 prot 16 gluc 63% lip 21%	ENSALADA de hortalizas Lentejas con verduras y chorizo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 322 prot 13% gluc 57% lip 31%	ENSALADA primavera Sopa de pollo con fideos Hamburguesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 387 prot 10% gluc 51% lip 39%	Crema de verduras Merluza al vapor con salsa verde y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 342 prot 15% gluc 53% lip 32%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 496 prot 13% gluc 58% lip 29%
2ª Semana	ENSALADA de queso Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 375 prot 13% gluc 52% lip 34%	ENSALADA de bocas de mar Guiso de merluza con aletría PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 375 prot 14% gluc 49% lip 38%	ENSALADA mediterránea Potaje de acelgas con huevo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 400 prot 15% gluc 54% lip 31%	Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 370 prot 20% gluc 53% lip 28%	ENSALADA primavera Arroz caldoso con verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 407 prot 15% gluc 65% lip 20%
3ª Semana	ENSALADA de queso y picatostes Espaguetis con atún y queso PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 330 prot 13% gluc 58% lip 30%	ENSALADA primavera Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 339 prot 16% gluc 62% lip 23%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 348 prot 17% gluc 67% lip 16%	ENSALADA mixta Guiso de pollo con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 348 prot 11% gluc 64% lip 26%	ENSALADA panadera Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 422 prot 16% gluc 61% lip 23%
4ª Semana	ENSALADA primavera OLLA DE CERDO con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 402 prot 13% gluc 69% lip 19%	Ensalada Hortalizas Guiso de albóndigas con patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 404 prot 10% gluc 64% lip 27%	ENSALADA con queso Cazuela de patatas con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 353 prot 13% gluc 56% lip 31%	Ensalada panadera Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 380 prot 16% gluc 60% lip 24%	ENSALADA de york Macarrones rallados de pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 394 prot 16% gluc 66% lip 18%
5ª Semana	ENSALADA murciana Alubias a la riojana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 316 Prot 11% Gluc 53% Lip 36%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 432 prot 11% gluc 58% lip 32%	ENSALADA hortalizas Espirales a la boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 342 prot 15% gluc 61% lip 24%	ENSALADA de caballa Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 374 prot 13% gluc 56% lip 31%	ENSALADA primavera Guiso de pollo con verduras y patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 424 prot 14% gluc 59% lip 27%
6ª Semana	ENSALADA primavera Arroz y alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 354 prot 12% gluc 71% lip 17%	ENSALADA mixta Guiso de bacalao con huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 306 prot 12% gluc 52% lip 37%	ENSALADA mediterránea Lentejas con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 403 prot 15% gluc 61% lip 24%	ENSALADA mixta Macarrones con pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 308 prot 14% gluc 66% lip 20%	ENSALADA de queso Arroz con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 419 prot 13% gluc 62% lip 25%
7ª Semana	ENSALADA de atún Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 418 prot 10% gluc 51% lip 39%	ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 325 prot 16% gluc 68 lip 17%	ENSALADA panadera Guiso de pescado con patatas y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 332 prot 14% gluc 57% lip 30%	ENSALADA mixta Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 317 prot 13% gluc 63% lip 24%	ENSALADA de hortalizas Macarrones con atún y tomate PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 435 prot 14% gluc 71% lip 15%
8ª Semana	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 322 prot 14% gluc 64% lip 22%	ENSALADA hortalizas Arroz caldoso con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 323 prot 13% gluc 60% lip 27%	ENSALADA mixta Cazuela de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 325 prot 10% gluc 62% lip 27%	ENSALADA de pollo Guiso de garbanzos con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 385 prot 9% gluc 63% lip 28%	Ensalada de atún Macarrones con verdura y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 414 prot 15% gluc 70% lip 15%

Menú valorado por Lucía González, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00081.

CALENDARIO ESCOLAR 2019 - 2020

septiembre - 2019							octubre - 2019							noviembre - 2019							diciembre - 2019							enero - 2020														
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom								
					1		1	2	3	4	5	6					1	2	3		1	2	3	4	5	6					1	2	3	4	5							
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12								
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19								
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26								
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31											
30														30	31						30	31																				
febrero - 2020							marzo - 2020							abril - 2020							mayo - 2020							junio - 2020														
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom								
					1	2						1					1	2	3	4	5								1	2	3					1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14								
10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21								
17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28								
24	25	26	27	28	29		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30													
							30	31																																		