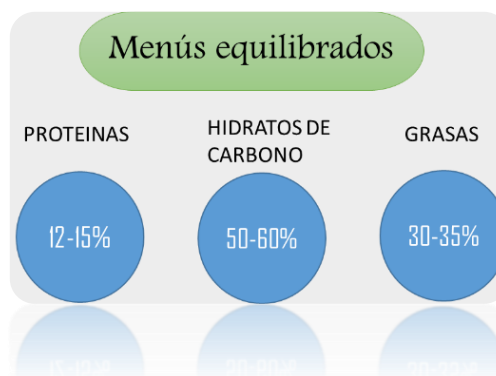


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo 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: bocadoillo 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: Bocadoillo. 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 lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, zarangollo, pan	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadoillo Cena: sopa de verduras, lenquado 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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 pate. 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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 estrellitas 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: Bocadoillo 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: Bocadoillo 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 o 1742	410 o 435	575 o 610	166 o 174	492 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	715 o 798	207 o 227	611 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	592 o 788	822 o 1103	236 o 315	710 o 945





¡come sano y muévete!

Colegio AYS

MENÚ CURSO 2019 - 2020

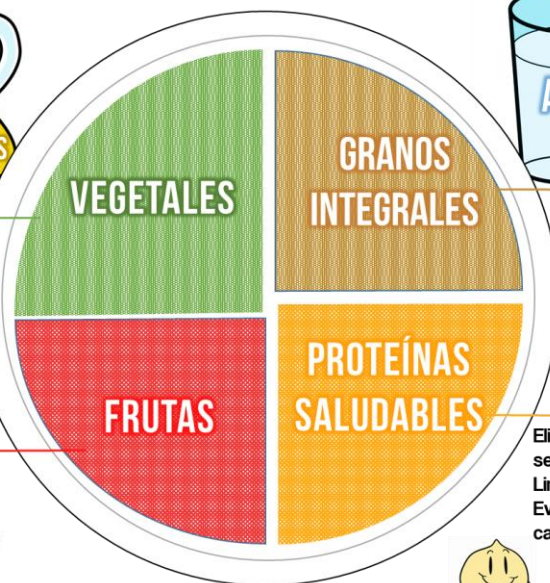
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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. PRIMARIA Y ESO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA de queso y picatostes Macarrones con atún PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 722 prot 15% gluc 58% lip 27%	ENSALADA de hortalizas Lentejas con verduras y chorizo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 630 prot 12% gluc 54% lip 33%	ENSALADA primavera Sopa de pollo con fideos Hamburguesa al horno PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 694 prot 10% gluc 56% lip 34%	CREMA de calabacín con alubias Merluza al vapor con salsa verde y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 631 prot 16% gluc 50% lip 34%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 748 prot 11% gluc 58% lip 31%
2ª Semana	ENSALADA de queso Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 674 prot 14% gluc 50% lip 36%	ENSALADA de bocas de mar Asado de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 601 prot 14% gluc 52% lip 34%	ENSALADA mediterránea Potaje de acelgas con huevo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 725 prot 16% gluc 49% lip 35%	SOPA de pescado Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 722 prot 18% gluc 52% lip 30%	ENSALADA primavera Arroz con verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 703 prot 16% gluc 61% lip 23%
3ª Semana	ENSALADA de queso y picatostes Espaguetis con atún y queso PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 622 prot 13% gluc 51% lip 36%	ENSALADA primavera Asado de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 719 prot 11% gluc 56% lip 33%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 706 prot 16% gluc 65% lip 19%	ENSALADA mediterránea Arroz blanco Solomillo de pollo rustido PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 734 prot 15% gluc 61% lip 25%	ENSALADA panadera Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 784 prot 17% gluc 54% lip 30%
4ª Semana	ENSALADA primavera OLLA DE CERDO con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 740 prot 13% gluc 66% lip 22%	ENSALADA Hortalizas Albóndigas a la jardinera con patatas cocida PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 737 prot 10% gluc 57% lip 33%	ENSALADA con queso Cazuela de patatas con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 643 prot 15% gluc 47% lip 38%	ENSALADA panadera Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 758 prot 16% gluc 55% lip 29%	ENSALADA de york Macarrones rallados de pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 796 prot 15% gluc 63% lip 21%
5ª Semana	ENSALADA murciana Alubias a la riojana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 604 prot 11% gluc 49% lip 40%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 704 prot 10% gluc 55% lip 35%	ENSALADA hortalizas Espirales a la boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 718 prot 14% gluc 60% lip 26%	ENSALADA de caballa Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 730 prot 13% gluc 56% lip 31%	ENSALADA primavera Asado de musitos de pollo con patatas y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 764 prot 14% gluc 57% lip 30%
6ª Semana	ENSALADA primavera Arroz y alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 766 prot 13% gluc 68% lip 20%	ENSALADA mixta Asado de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 609 prot 11% gluc 56% lip 33%	ENSALADA mediterránea Lentejas estofada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 659 prot 17% gluc 56% lip 28%	ENSALADA de pasta Jamoncitos de pollo a la murciana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 629 prot 15% gluc 59% lip 27%	ENSALADA de queso Arroz con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 758 prot 14% gluc 54% lip 33%
7ª Semana	ENSALADA de atún Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 783 prot 10% gluc 50% lip 40%	ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 617 prot 15% gluc 65% lip 19%	ENSALADA panadera Asado de pescado con patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 645 prot 13% gluc 50% lip 37%	ENSALADA mixta Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 604 prot 15% gluc 55% lip 31%	ENSALADA de hortalizas Macarrones con atún y tomate PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 787 prot 14% gluc 67% lip 19%
8ª Semana	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO kcal 619 prot 14% gluc 60% lip 26%	ENSALADA hortalizas Arroz con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 627 prot 14% gluc 56% lip 30%	ENSALADA mixta Cazuela de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 616 prot 11% gluc 54% lip 35%	ENSALADA de pollo Guiso de garbanzos con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 775 prot 10% gluc 58% lip 33%	Ensalada de atún Lasaña de verduras y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 782 prot 14% gluc 63% lip 23%

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 Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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
febrero - 2020	marzo - 2020	abril - 2020	mayo - 2020	junio - 2020
Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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	Lun Mar Mié Jue Vie Sá 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