

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 o 1742	410 o 435	575 o 610	164 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	512 o 569	715 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	593 o 788	839 o 1103	236 o 315	710 o 945





Colegio AYS

MENÚ CURSO 2020 - 2021

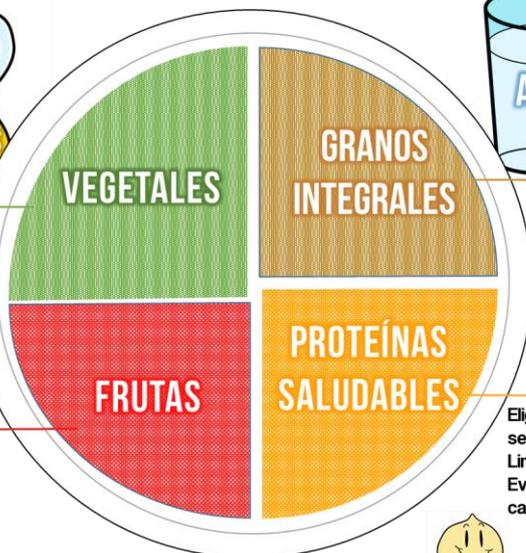
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuantos 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.



MERIENDAS

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

- FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

JUEVES Y VIERNES

- VASO DE LECHE O YOGUR

MENÚ AYS ED. INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Ensalada cesar Lentejas con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 373 prot 12% gluc 64% lip 24%	Crema de calabaza Merluza al vapor y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 389 prot 15% gluc 51% lip 34%	Ensalada de colores Arroz y habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 379 prot 10% gluc 59% lip 31%	Ensalada verde Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 382 prot 10% gluc 69% lip 20%	Ensalada murciana Macarrones boloñesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 396 prot 13% gluc 55% lip 32%
2ª Semana	Ensalada marinera Potaje de garbanzos PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 390 prot 12% gluc 57% lip 32%	ENSALADA de hortalizas Arroz caldoso de magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 342 prot 13% gluc 60% lip 27%	ENSALADA de pavo veraniega Guiso de albóndigas de pollo con verduras y patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 380 prot 12% gluc 64% lip 24%	Sopa con mollitas de pescado y fideos Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 358 prot 16% gluc 55% lip 30%	Ensalada serrana Alubias estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 410 prot 11% gluc 63% lip 26%
3ª Semana	Ensalada mixta Macarrones boloñesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 334 prot 14% gluc 64% lip 23%	ENSALADA primavera Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 362 prot 12% gluc 52% lip 32%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 378 prot 12% gluc 64% lip 23%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 379 prot 17% gluc 60% lip 23%	ENSALADA panadera Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 436 prot 11% gluc 51% lip 38%
4ª Semana	ENSALADA con queso Potaje de huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 372 prot 13% gluc 55% lip 32%	Ensalada campesina Guiso de ternera con champiñón PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 341 prot 13% gluc 59% lip 33%	Crema de verduras Merluza al horno con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 389 prot 12% gluc 64% lip 24%	Ensalada con caballa Arroz y magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 368 prot 14% gluc 61% lip 21%	ENSALADA de york Olla gitana PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 390 prot 12% gluc 57% lip 32%
5ª Semana	ENSALADA mixta Garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 397 prot 15% gluc 50% lip 35%	ENSALADA hortalizas Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 382 prot 10% gluc 59% lip 30%	ENSALADA murciana Guiso de pollo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 385 prot 13% gluc 63% lip 25%	Sopa de mollitas de pollo, verduras y fideos Tortilla francesa y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 379 prot 17% gluc 60% lip 23%	ENSALADA primavera Lentejas con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 378 prot 11% gluc 62% lip 27%
6ª Semana	ENSALADA mediterránea Arroz y habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 315 prot 12% gluc 62% lip 26%	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 446 prot 10% gluc 59% lip 30%	ENSALADA primavera Guiso de huevo con bacalao PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 401 prot 16% gluc 53% lip 31%	ENSALADA mixta Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 353 prot 15% gluc 69% lip 17%	ENSALADA de queso Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 341 prot 13% gluc 55% lip 33%
7ª Semana	ENSALADA toscana Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 383 prot 12% gluc 65% lip 23%	ENSALADA murciana Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 386 prot 13% gluc 59% lip 27%	ENSALADA panadera Guiso de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 398 prot 15% gluc 63% lip 22%	ENSALADA cesar Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 326 prot 14% gluc 50% lip 36%	ENSALADA de colores Pollo a la jardinera con patata cocida PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 386 prot 12% gluc 51% lip 36%
8ª Semana	ENSALADA mixta Potaje de garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 391 prot 12% gluc 64% lip 24%	ENSALADA hortalizas Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 342 prot 18% gluc 61% lip 21%	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 388 prot 12% gluc 56% lip 37%	ENSALADA verde Arroz y pollo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 368 prot 13% gluc 56% lip 31%	Ensalada de bocas de mar Olla de cerdo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 356 prot 15% gluc 60% lip 25%

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

CALENDARIO ESCOLAR 2020 - 2021

abril - 2021							mayo - 2021							junio - 2021						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													