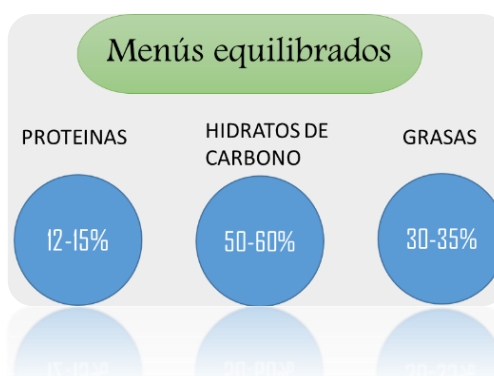


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Cena:</b> Tomate partido, boquerones rebozados, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de espinacas pan, fruta	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Cena:</b> Sopa de fideos con huevo, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Cena:</b> Ensalada pastel de puerros, pan y fruta
<b>2ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Cena:</b> Crema de calabacín, Albóndigas de pescado caseras, pan, fruta	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Cena:</b> Ensalada, zarangollo, pan	<b>Desayuno:</b> Macedonia De frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Cena:</b> sopa de verduras, lenguado al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de salchichón. <b>Cena:</b> huevos rotos con ensalada, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Cena:</b> Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta
<b>3ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Cena:</b> Hervido, caballitas con tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de patatas y pimientos, pan, fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Cena:</b> Salteado de verduras con bacalao gratinado con gamba, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Cena:</b> Ensalada, sopa de fideos con huevo, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Cena:</b> Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
<b>4ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Cena:</b> crema de verduras, dorada a la espalda, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Cena:</b> Ensalada tortilla de guisantes, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pastel de pescado, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Cena:</b> Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Cena:</b> Ensalada, berenjenas rellenas, pan y fruta.
<b>5ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Cena:</b> Ensalada, bolitas de merluza y calabacín al horno pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de tomate. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Cena:</b> Ensalada, pastel de verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Cena:</b> Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Cena:</b> Ensalada, huevos revueltos con tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de york y queso. <b>Cena:</b> Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta.
<b>6ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Cena:</b> hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de coliflor, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york y queso. <b>Cena:</b> Puré de verduras, brandada de bacalao, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Cena:</b> Ensalada, huevo pasado por agua, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Cena:</b> Ensalada gratinado de calabacín con jamón, pan y fruta
<b>7ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Cena:</b> Brocheta de pescado y arroz con verduras, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Cena:</b> Coca casera de verduras y huevos de codorniz, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Cena:</b> Bastones de berenjena al horno, merluza gratinada, fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Cena:</b> Sopa de estrellitas y huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Cena:</b> Verduras a la plancha, hamburguesa casera de ternera, pan, fruta.
<b>8ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Cena:</b> Ensalada, taquitos de salmón al horno pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla de patatas, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Tostada integral con aguacate y fruta de temporada. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Cena:</b> Sopa de pescado, albóndigas de verduras al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano <b>Cena:</b> Ensalada, pisto con huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Cena:</b> 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	517 o 569	715 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	592 o 788	819 o 1103	226 o 315	710 o 945





¡come sano y muévete!

# Colegio AYS

## MENÚ CURSO 2020 - 2021

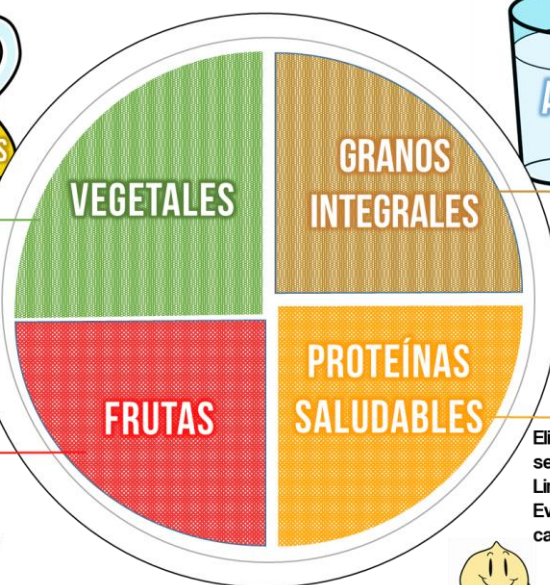
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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.



### MERIENDAS

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

- FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

JUEVES Y VIERNES

- VASO DE LECHE O YOGUR

**MENÚ AYS ED. PRIMARIA Y ESO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	Ensalada cesar Lentejas con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 728 prot 13% gluc 62% lip 26%	Crema de calabaza Merluza al vapor en salsa verde y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 710 prot 14% gluc 52% lip 34%	Ensalada de colores Arroz y habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 656 prot 10% gluc 58% lip 32%	Ensalada verde Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 727 prot 11% gluc 66% lip 23%	Ensalada murciana Macarrones boloñesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 761 prot 13% gluc 54% lip 34%
<b>2ª Semana</b>	Ensalada marinera Potaje de garbanzos PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 695 prot 11% gluc 58% lip 31%	Ensalada de hortalizas Paella de magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 626 prot 12% gluc 60% lip 28%	Ensalada de pavo veraniega Guiso de albóndigas de pollo con verduras y patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 737 prot 12% gluc 62% lip 26%	SOPA de mollitas de pescado con fideos Tortilla de patatas con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 690 prot 16% gluc 50% lip 34%	Ensalada serrana Alubias estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 720 prot 12% gluc 59% lip 29%
<b>3ª Semana</b>	Ensalada de mixta Macarrones boloñesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 671 prot 13% gluc 62% lip 25%	ENSALADA primavera Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 744 prot 13% gluc 53% lip 34%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 763 prot 13% gluc 60% lip 27%	ENSALADA mixta Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 675 prot 15% gluc 60% lip 25%	ENSALADA panadera Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 779 prot 10% gluc 51% lip 39%
<b>4ª Semana</b>	ENSALADA con queso Potaje de huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 775 prot 13% gluc 60% lip 27%	Ensalada campesina Guiso de ternera con champiñón PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 715 prot 15% gluc 63% lip 22%	Crema de verduras Merluza al horno con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 731 prot 14% gluc 54% lip 33%	Ensalada con caballa Arroz y magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 659 prot 13% gluc 64% lip 24%	ENSALADA de york Olla gitana PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 695 prot 11% gluc 56% lip 33%
<b>5ª Semana</b>	Ensalada mixta Garbanzos con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 758 prot 13% gluc 59% lip 28%	Ensalada hortalizas Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 718 prot 11% gluc 65% lip 25%	Ensalada murciana Asado de pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 707 prot 14% gluc 50% lip 36%	Sopa de mollitas de pollo, verdura y fideos Tortilla francesa y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 730 prot 15% gluc 59% lip 25%	ENSALADA primavera Lentejas con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 680 prot 11% gluc 60% lip 29%
<b>6ª Semana</b>	ENSALADA mediterránea Arroz y habichuelas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 678 prot 12% gluc 61% lip 28%	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 772 prot 10% gluc 53% lip 37%	ENSALADA primavera Guiso de huevo con bacalao PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 767 prot 16% gluc 55% lip 29%	Ensalada mixta Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 716 prot 14% gluc 66% lip 20%	ENSALADA de queso Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 652 prot 12% gluc 55% lip 33%
<b>7ª Semana</b>	ENSALADA toscana Arroz a la cubana (tortilla, tomate y salchichas) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 754 prot 12% gluc 61% lip 27%	Ensalada murciana Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 730 prot 13% gluc 58% lip 29%	ENSALADA panadera Asado de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 705 prot 14% gluc 61% lip 25%	Ensalada cesar Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 660 prot 11% gluc 58% lip 31%	Ensalada de colores Pollo a la jardinera con patatas al horno PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 763 prot 12% gluc 66% lip 22%
<b>8ª Semana</b>	ENSALADA mixta Potaje de garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 768 prot 13% gluc 61% lip 27%	ENSALADA hortalizas Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 677 prot 17% gluc 60% lip 23%	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO  kcal 734 prot 12% gluc 55% lip 33%	Ensalada verde Arroz y pollo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO  Kcal 761 prot 12% gluc 58% lip 30%	Ensalada de bocas de mar Olla de cerdo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR  Kcal 792 prot 17% gluc 55% lip 29%

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														