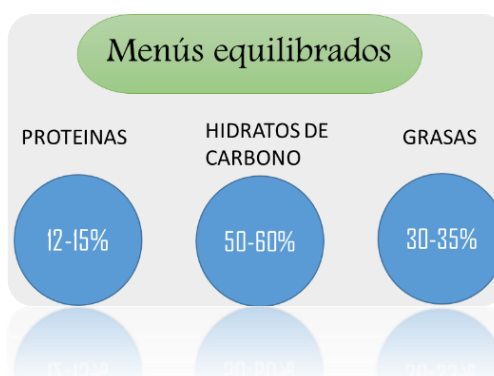


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<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 estrellas 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	839 o 1103	236 o 315	710 o 945





# Colegio AYS

## MENÚ CURSO 2021 - 2022

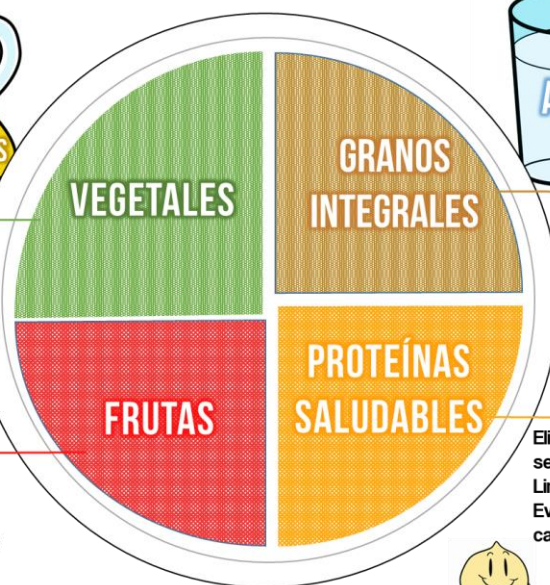
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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

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

**CALENDARIO ESCOLAR 2021 - 2022**
**septiembre**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	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	1	2	3

**octubre**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	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

**noviembre**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	1	2	3	4	5

**diciembre**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	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	1	2

**enero**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

**febrero**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
31	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	1	2	3	4	5	6

**marzo**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
28	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	1	2	3

**abril**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
28	29	30	31	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	1

**mayo**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
25	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5

**junio**

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10