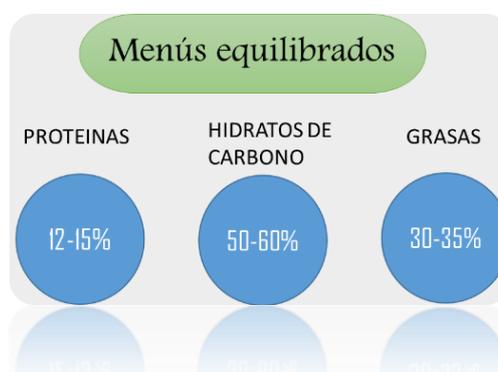


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. 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. 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. Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. 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. 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. 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. Cena: Ensalada, zarangollo, pan	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. 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. Cena: huevos rotos con ensalada, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Cena: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta
3ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. 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. 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. 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. 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. Cena: Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. 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. Cena: Ensalada tortilla de guisantes, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. 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. Cena: Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. 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. 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. 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. Cena: Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Cena: Ensalada, huevos revueltos con tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de york y queso. 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. Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. 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. 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. Cena: Ensalada, huevo pasado por agua, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. 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. 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. 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. Cena: Bastones de berenjena al horno, merluza gratinada, fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón y queso. Cena: Sopa de estrellas 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. 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. 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. 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. 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 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. 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	592 o 788	839 o 1103	236 o 315	710 o 945





estrategia naos
¡come sano y muévete!

Colegio AYS

MENÚ CURSO 2021 - 2022

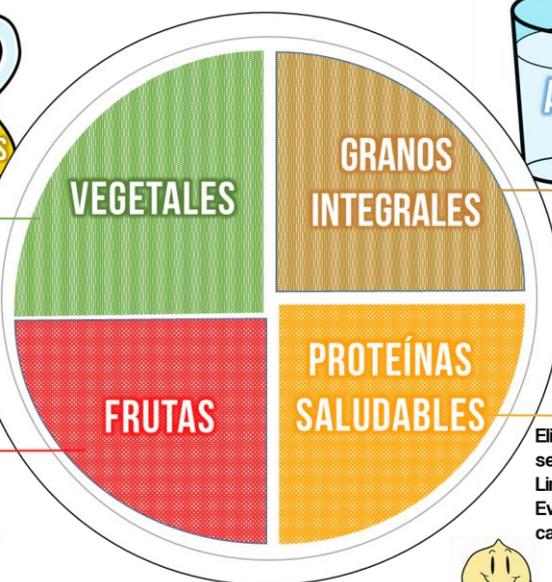
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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
1ª Semana	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA primavera Guiso de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN BLANCO 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 754 prot 10% gluc 66% lip 25%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 655 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 781 prot 11% gluc 47% lip 42%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%
2ª Semana	Ensalada mixta Garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada hortalizas Guiso de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada verde Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Sopa de mollitas de pollo, verdura y fideos Tortilla francesa y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA primavera Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 814 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 702 prot 14% gluc 57% lip 29%	Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%	Kcal 673 prot 24% gluc 52% lip 25%	Kcal 757 prot 16% gluc 54% lip 31%
3ª Semana	Ensalada verde Potaje de macarrones PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada panadera Asado de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de colores Pollo a la jardinera con patatas al horno PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada cesar Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 724 prot 13% gluc 66% lip 21%	Kcal 711 prot 16% gluc 55% lip 29%	Kcal 744 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 626 prot 17% gluc 41% lip 42%	Kcal 774 prot 14% gluc 58% lip 29%
4ª Semana	ENSALADA de york Alubias a la jardinera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA hortalizas Guiso de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Potaje de garbanzos 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 718 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 646 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 750 prot 12% gluc 55% lip 34%	Kcal 807 prot 12% gluc 48% lip 41%	Kcal 729 prot 14% gluc 61% lip 26%
5ª Semana	Ensalada con york Olla gitana PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada campesina Guiso de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de caballa Arroz y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA con queso Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Crema de verdura Merluza al horno con ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 677 prot 13% gluc 61% lip 27%	Kcal 714 prot 18% gluc 59% lip 33%	Kcal 717 prot 14% gluc 63% lip 24%	Kcal 767 prot 19% gluc 55% lip 25%	Kcal 656 prot 16% gluc 57% lip 27%
6ª Semana	Ensalada cesar Lentejas con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada verde Macarrones boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de colores Arroz y habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada mixta Asado de pollo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada panadera Potaje con huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 738 prot 16% gluc 59% lip 25%	Kcal 764 prot 13% gluc 62% lip 25%	Kcal 744 prot 10% gluc 63% lip 27%	Kcal 684 prot 17% gluc 50% lip 34%	Kcal 765 prot 12% gluc 57% lip 32%
7ª Semana	ENSALADA mediterránea Arroz y habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de mixta Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA con queso Cocido murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Crema de calabacín Merluza en salsa verde con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Macarrones boloñesa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 775 prot 12% gluc 59% lip 29%	Kcal 687 prot 17% gluc 46% lip 37%	Kcal 784 prot 17% gluc 58% lip 25%	Kcal 703 prot 20% gluc 47% lip 33%	Kcal 795 prot 12% gluc 62% lip 27%
8ª Semana	Ensalada marinera Potaje de garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de hortalizas Paella de magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de pavo veraniega Guiso de albóndigas de pollo con verduras y patatas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA de mollitas de pescado con fideos Tortilla de patatas con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada serrana Alubias estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 655 prot 12% gluc 57% lip 32%	Kcal 769 prot 11% gluc 61% lip 29%	Kcal 621 prot 11% gluc 53% lip 37%	Kcal 850 prot 17% gluc 52% lip 31%	Kcal 778 prot 15% gluc 58% lip 27%

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

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

CALENDARIO ESCOLAR 2021 - 2022
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
25	26	27	28	29	30	1
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