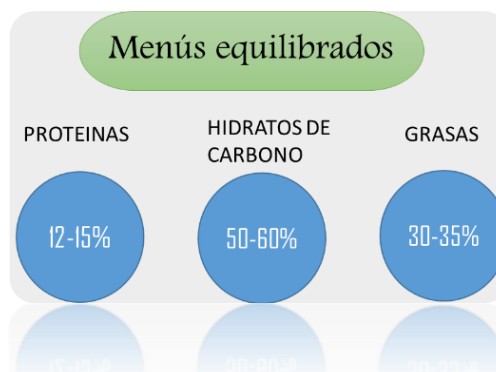


SUGERENCIAS PARA CASA

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 lomo embuchado. 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	517 o 569	715 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	592 o 788	839 o 1103	226 o 315	710 o 945





Colegio AYS

MENÚ CURSO 2021 - 2022

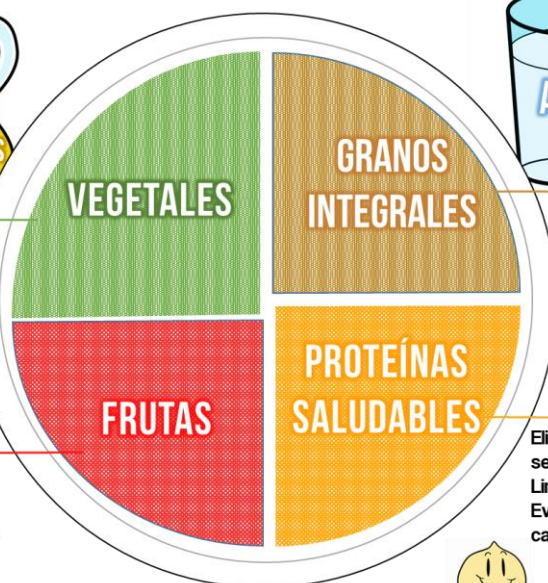
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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
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 verde Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Lentajas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 792 prot 9% gluc 65% lip 26%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 655 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 890 prot 11% gluc 47% lip 42%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%
2ª Semana	Sopa de pollo con verduras Tortilla de patatas con ensalada con queso PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada mixta Garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada verde Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada con caballa Lentejas con verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de lechuga y tomate Merluza en salsa verde con patatas panadera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 809 prot 17% gluc 55% lip 28%	Kcal 814 prot 12% gluc 57% lip 31%	Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%	Kcal 693 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
3ª Semana	Ensalada verde Macarrones con atún PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Crema de verduras Jamonicos de pollo a la murciana con ensalada verde PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Olla gitana Tortilla francesa con ensalada de tomate y lechuga PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de colores Lomo al horno y chip de patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada con huevo Arroz con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 770 prot 11% gluc 59% lip 30%	Kcal 593 prot 21% gluc 54% lip 26%	Kcal 748 prot 13% gluc 54% lip 33%	Kcal 664 prot 19% gluc 37% lip 44%	Kcal 862 prot 13% gluc 57% lip 30%
4ª Semana	ENSALADA de queso Espaguetis con salmón PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de colores Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de bocas Lentijas con verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Guiso de merluza con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Guiso de pasta Ensalada de albóndigas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 740 prot 11% gluc 47% lip 42%	Kcal 593 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 721 prot 15% gluc 57% lip 28%	Kcal 889 prot 14% gluc 59% lip 27%
5ª Semana	Ensalada marinera Potaje de macarrones PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada campesina Guiso de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de colores Asado de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada caballa Arroz y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA verde Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 738 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 714 prot 18% gluc 49% lip 33%	Kcal 623 prot 17% gluc 58% lip 25%	Kcal 736 prot 18% gluc 61% lip 21%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
6ª Semana	Ensalada de pollo empanado Lentejas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada verde Macarrones integrales boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada mixta Asado de pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Crema de zanahoria y habichuelas Tortilla y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada panadera Arroz y magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 782 prot 15% gluc 55% lip 29%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 653 prot 17% gluc 48% lip 36%	Kcal 667 prot 13% gluc 51% lip 36%	Kcal 885 prot 13% gluc 60% lip 27%
7ª Semana	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Sopa de fideos con verduras Pollo asado con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de tomate y lechuga Cocido murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada con atún Arroz con habichuelas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mediterránea Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 792 prot 9% gluc 65% lip 26%	Kcal 555 prot 26% gluc 47% lip 27%	Kcal 705 prot 16% gluc 63% lip 21%	Kcal 750 prot 12% gluc 68% lip 20%	Kcal 815 prot 17% gluc 43% lip 40%
8ª Semana	Ensalada marinera Potaje de garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Sopa de mollitas de pescado con fideos Tortilla de patatas con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada de pavo veraniega Guiso de albóndigas de carne con verduras y patatas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada mixta Olla de cerdo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	Ensalada verde Espaguetis con atún PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 655 prot 12% gluc 57% lip 32%	Kcal 761 prot 16% gluc 52% lip 32%	Kcal 621 prot 11% gluc 53% lip 37%	Kcal 786 prot 14% gluc 63% lip 24%	Kcal 883 prot 12% gluc 62% lip 26%

Menú valorado por Guadalupe Portillo Rico, Graduado Nutrición Humana y Dietética, Colegiada Nº MU00210

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