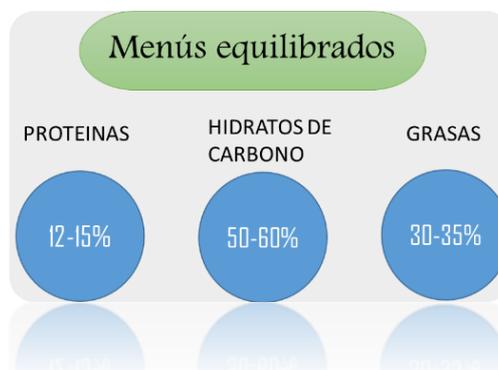


SUGERENCIAS PARA CASA

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

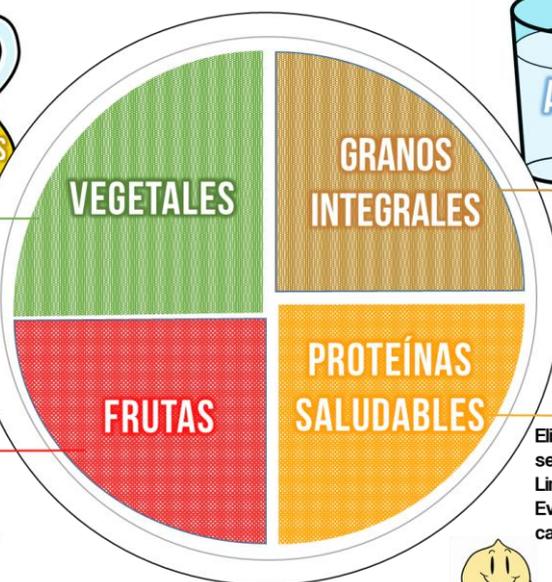
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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. PRIMARIA Y ESO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 792 prot 9% gluc 65% lip 26%	ENSALADA primavera Guiso de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 655 prot 14% gluc 65% lip 21%	ENSALADA verde Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 890 prot 11% gluc 47% lip 42%	ENSALADA mixta Lentajas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR 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 Kcal 809 prot 17% gluc 55% lip 28%	Ensalada mixta Garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 814 prot 12% gluc 57% lip 31%	Ensalada verde Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 674 prot 18% gluc 46% lip 36%	Ensalada con caballa Lentejas con verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 693 prot 15% gluc 62% lip 23%	ENSALADA de lechuga y tomate Merluza en salsa verde con patatas panadera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
3ª Semana	Ensalada verde Macarrones con atún PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 770 prot 11% gluc 59% lip 30%	Crema de verduras Jamoncitos de pollo a la murciana con ensalada verde PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 593 prot 21% gluc 54% lip 26%	Olla gitana Tortilla francesa con ensalada de tomate y lechuga PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 748 prot 13% gluc 54% lip 33%	Ensalada de colores Lomo al horno y chip de patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 664 prot 19% gluc 37% lip 44%	Ensalada con huevo Arroz con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 862 prot 13% gluc 57% lip 30%
4ª Semana	ENSALADA de queso Espaguetis con salmón PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%	ENSALADA de colores Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 740 prot 11% gluc 47% lip 42%	ENSALADA de bocas Lentejas con verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 593 prot 14% gluc 54% lip 32%	ENSALADA de hortalizas Guiso de merluza con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 721 prot 15% gluc 57% lip 28%	Guiso de pasta Ensalada de albóndigas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 889 prot 14% gluc 59% lip 27%
5ª Semana	Ensalada marinera Potaje de macarrones PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 738 prot 15% gluc 62% lip 23%	Ensalada campesina Guiso de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 714 prot 18% gluc 49% lip 33%	Ensalada de colores Asado de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 623 prot 17% gluc 58% lip 25%	Ensalada caballa Arroz y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 736 prot 18% gluc 61% lip 21%	ENSALADA verde Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
6ª Semana	Ensalada de pollo empanado Lentejas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 782 prot 15% gluc 55% lip 29%	Ensalada verde Macarrones integrales boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Ensalada mixta Asado de pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 653 prot 17% gluc 48% lip 36%	Crema de zanahoria y habichuelas Tortilla y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 667 prot 13% gluc 51% lip 36%	Ensalada panadera Arroz y magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 885 prot 13% gluc 60% lip 27%
7ª Semana	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 792 prot 9% gluc 65% lip 26%	Sopa de fideos con verduras Pollo asado con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 555 prot 26% gluc 47% lip 27%	ENSALADA de tomate y lechuga Cocido murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 705 prot 16% gluc 63% lip 21%	Ensalada con atún Arroz con habichuelas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 750 prot 12% gluc 68% lip 20%	ENSALADA mediterránea Estofado de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 815 prot 17% gluc 43% lip 40%
8ª Semana	Ensalada marinera Potaje de garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 655 prot 12% gluc 57% lip 32%	Sopa de mollitas de pescado con fideos Tortilla de patatas con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 761 prot 16% gluc 52% lip 32%	Ensalada de pavo veraniega Guiso de albóndigas de carne con verduras y patatas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 621 prot 11% gluc 53% lip 37%	Ensalada mixta Olla de cerdo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 786 prot 14% gluc 63% lip 24%	Ensalada verde Espaguetis con atún PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR 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