

**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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> bocadillo <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>Merienda:</b> fruta <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <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>Merienda:</b> Bocadillo. <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, zarangollo, pan	<b>Desayuno:</b> Macedonia De frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadillo <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 jamón york. <b>Merienda:</b> Fruta <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Fruta <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Leche y cereales integrales. <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Fruta. <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 queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Fruta <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Sopa de estremitas 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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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>Merienda:</b> Bocadillo <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>Merienda:</b> Fruta <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 queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <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	1242 o 1742	410 o 435	575 o 610	164 o 174	462 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	512 o 569	719 o 798	207 o 227	611 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	592 o 788	819 o 1103	226 o 315	710 o 945

**Menús equilibrados**




¡come sano y muévete!

# Colegio AYS

## MENÚ CURSO 2021 - 2022

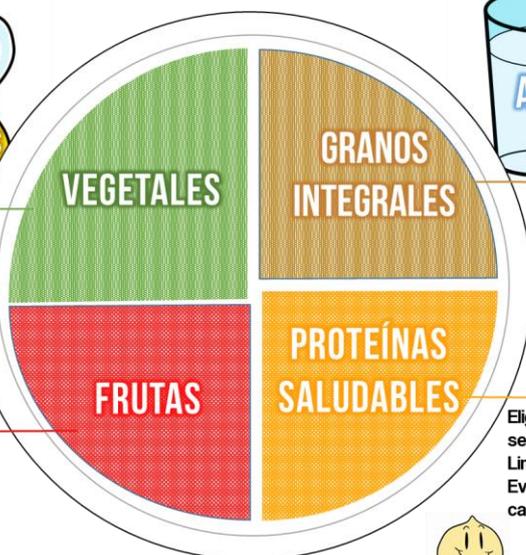
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



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. INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	ENSALADA primavera Guiso de merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 495 prot 19% gluc 54% lip 27%	ENSALADA hortalizas Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 480 prot 14% gluc 65% lip 20%	ENSALADA verde Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%	ENSALADA mixta Lentejas estofadas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 583 prot 14% gluc 62% lip 24%
<b>2ª Semana</b>	Sopa de pollo con verduritas Tortilla de patatas con ensalada con queso PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 514 prot 17% gluc 58% lip 25%	ENSALADA mixta Garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 570 prot 11% gluc 59% lip 30%	Ensalada verde Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Ensalada con caballa Lentejas con verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	ENSALADA de lechuga y tomate Guiso de merluza con verduritas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 590 prot 16% gluc 54% lip 30%
<b>3ª Semana</b>	Ensalada verde Macarrones con atún PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 551 prot 14% gluc 66% lip 21%	Crema de verduras Guiso de pollo con patatas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 533 prot 18% gluc 57% lip 25%	Olla gitana Tortilla francesa con ensalada de tomate y lechuga PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 571 prot 14% gluc 61% lip 25%	Ensalada de colores Guiso de magra con verduritas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 475 prot 18% gluc 40% lip 42%	Ensalada con huevo Arroz con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 586 prot 14% gluc 61% lip 25%
<b>4ª Semana</b>	ENSALADA de queso Espaguetis con salmón PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 507 prot 14% gluc 63% lip 23%	ENSALADA de colores Arroz a la cubana con tortilla y salchichas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 462 prot 20% gluc 52% lip 28%	ENSALADA de bocas Lentejas con verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 579 prot 12% gluc 44% lip 44%	ENSALADA de hortalizas Guiso de merluza con verduritas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 528 prot 12% gluc 55% lip 33%	Ensalada de pasta Guiso de albóndigas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 588 prot 15% gluc 63% lip 22%
<b>5ª Semana</b>	Ensalada marinera Potaje de macarrones PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Ensalada campesina Guiso de ternera PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 534 prot 19% gluc 48% lip 33%	Ensalada colores Guiso de pescado PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Ensalada caballa Arroz y pollo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26%	ENSALADA verde Cocido murciano PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 542 prot 19% gluc 54% lip 27%
<b>6ª Semana</b>	Ensalada de pollo empanado Lentejas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 547 prot 16% gluc 59% lip 25%	Ensalada verde Macarrones integrales boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 555 prot 13% gluc 59% lip 28%	Ensalada mixta Guiso de pollo con patatas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 586 prot 10% gluc 63% lip 26%	Crema de zanahoria y habichuelas Tortilla y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 466 prot 13% gluc 44% lip 43%	Ensalada panadera Arroz y magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 588 prot 12% gluc 58% lip 30%
<b>7ª Semana</b>	ENSALADA mixta Espirales con caballa PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Sopa de fideos con verduritas Guiso de pollo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 495 prot 19% gluc 44% lip 37%	ENSALADA de tomate y lechuga Cocido murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 550 prot 17% gluc 59% lip 24%	Ensalada con atún Arroz con habichuelas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 449 prot 16% gluc 56% lip 28%	ENSALADA mediterránea Estofado de ternera PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 590 prot 12% gluc 62% lip 27%
<b>8ª Semana</b>	Ensalada marinera Potaje de garbanzos PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 475 prot 12% gluc 57% lip 31%	Sopa de mollitas de pescado con fideos Tortilla de patatas con ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 546 prot 11% gluc 59% lip 30%	Ensalada de pavo veraniega Guiso de albóndigas de pollo con verduras y patatas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 590 prot 12% gluc 64% lip 27%	Ensalada mixta Olla de cerdo PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 590 prot 17% gluc 50% lip 33%	Ensalada verde Espaguetis con atún PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 569 prot 15% gluc 59% lip 26%

Menú valorado por Guadalupe Portillo Rico, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00210.

### CALENDARIO ESCOLAR 2021 - 2022

