

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, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas, zumo fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2a semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y galletas. Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Leche con galletas y fruta. Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta
3a semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: verduras salteadas lenguado a la plancha, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta
4a semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con tostada de mermelada y fruta. Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo y fruta. Cena: crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
5a semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de tomate, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Leche y galletas. Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Leche y fruta. Cena: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogurt.

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

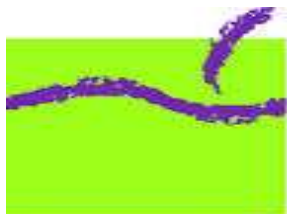
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1742	435	610	174	522
9-13 Años	2279	569	798	227	683
14-18 Años	3152	788	1109	315	945





COLEGIO AYS

MENU JULIO- 2022



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

MENÚ AYS INFANTIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA ARROZ Y HABICHUELAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES GUISO DE POLLO CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA de hortalizas GUISO DE MERLUZA con patatas PAN FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GUISO DE CARACOLAS CON MAGRA PAN YOGURT
	Kcal 353 prot 15% gluc 69% lip 17%	Kcal 315 prot 12% gluc 62% lip 26%	Kcal 386 prot 12% gluc 51% lip 36%	Kcal 380 prot 16% gluc 60% lip 25%	Kcal 364 prot 15% gluc 54% lip 30%
2ª semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESPIRALES DE PASTA CON ATÚN Y TOMATE PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA GUISO DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA ATÚN ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 370 prot 12% gluc 64% lip 24%	Kcal 390 prot 15% gluc 61% lip 25%	Kcal 369 prot 12% gluc 48% lip 39%	Kcal 358 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 434 prot 14% gluc 53% lip 33%
3ª semana	ENSALADA DE HORTALIZA GUISO DE MAGRA CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA GUISO DE POLLO CON ALETRÍA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA MACARRONES A LA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 386 prot 16% gluc 58% lip 26%	Kcal 356 prot 13% gluc 56% lip 31%	Kcal 366 prot 12% gluc 64% lip 24%	Kcal 373 prot 16% gluc 59% lip 25%	Kcal 386 prot 15% gluc 51% lip 34%
4ª semana	ENSALADA DE HORTALIZAS MACARRONES CON ATÚN, TOMATE Y QUESO GRATINADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ Y MAGRA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO (LEGUMBRES, CARNE Y VERDURAS) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 389 prot 15% gluc 65% lip 20%	Kcal 345 prot 20% gluc 51% lip 28%	Kcal 387 prot 20% gluc 44% lip 36%	Kcal 415 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 357 prot 14% gluc 49% lip 37%
5ª semana	ENSALADA PANADERA ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALAD PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON J. SERRANO PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE MERLUZA CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 421 prot 15% gluc 57% lip 29%	Kcal 341 prot 18% gluc 58% lip 25%	Kcal 343 prot 16% gluc 67% lip 18%	Kcal 400 prot 18% gluc 44% lip 38%	Kcal 354 prot 13% gluc 65% lip 22%

CALENDARIO VERANO 2022

JULIO 2022						
LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB	DOM
				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