

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: Zumo 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, fruta. Almuerzo: Sándwich de salchichón. 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 de 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

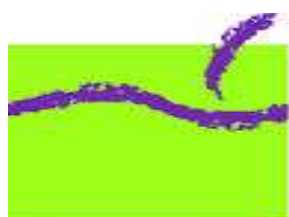
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1742	435	610	174	522
9-13 Años	2279	569	798	227	683
14-18 Años	3152	788	1108	315	945





COLEGIO AYS

MENU JULIO- 2022



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	ENSALADA MIXTA ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA ARROZ Y HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLORES POLLO A LA JARDINERA CON PATATAS AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS ASADO DE MERLUZA PAN FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA MAGRA CON TOMATE PAN FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 716 prot 14% gluc 66% lip 20%	Kcal 678 prot 12% gluc 61% lip 28%	Kcal 763 prot 12% gluc 66% lip 22%	Kcal 708 prot 18% gluc 48% lip 35%	Kcal 673 prot 15% gluc 59% lip 26%
2ª semana	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS CON PATATAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESPIRALES DE PASTA CON ATÚN PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA GUIZO DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUIZO DE ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ATÚN ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA, TOMATE Y SALCHICHAS) PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 684 prot 12% gluc 58% lip 30%	Kcal 722 prot 14% gluc 53% lip 33%	Kcal 668 prot 12% gluc 55% lip 33%	Kcal 760 prot 15% gluc 48% lip 38%	Kcal 762 prot 10% gluc 54% lip 36%
3ª semana	ENSALADA DE HORTALIZAS LOMO CON PATATAS CHIP PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MIXTA ASADO DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA MACARRONES A LA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA CON QUESO PAELLA DE MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 667 prot 16% gluc 60% lip 25%	Kcal 639 prot 14% gluc 49% lip 38%	Kcal 709 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 717 prot 17% gluc 54% lip 29%	Kcal 789 prot 12% gluc 49% lip 39%
4ª semana	ENSALADA DE HORTALIZAS MACARRONES CON ATÚN, TOMATE Y QUESO GRATINADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO ARROZ CON MAGRA Y COSTILLEJAS PAN INTEGRAL 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 DE ESPIRALES TRICOLOR PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 690 prot 14% gluc 63% lip 23%	Kcal 684 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 674 prot 21% gluc 43% lip 36%	Kcal 749 prot 15% gluc 61% lip 25%	Kcal 780 prot 12% gluc 54% lip 34%
5ª semana	ENSALADA PANADERA ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS J.SERRANO PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA DE PASTA VARITAS DE MERLUZA AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO TARRINA DE HELADO
	Kcal 684 prot 14% gluc 48% lip 38%	Kcal 636 prot 20% gluc 55% lip 25%	Kcal 655 prot 16% gluc 64% lip 20%	Kcal 706 prot 17% gluc 56% lip 28%	Kcal 773 prot 10% gluc 61% lip 30%

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