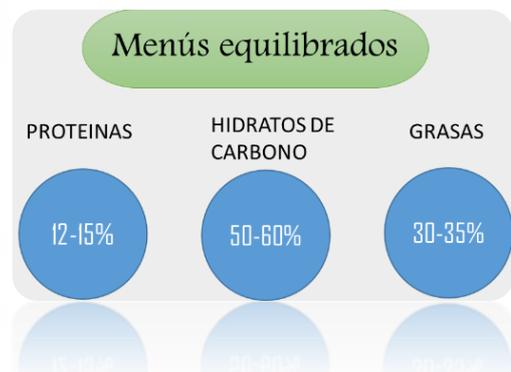


SUGERENCIAS PARA CASA

1ª semana	Desayuno: Leche con tostada de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: bocadillo Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: 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 queso. Merienda: Vaso de leche con galletas. 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: Bocadillo. Cena: ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de salchichón. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogurt.
3ª semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Bocadillo 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 con galleta Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
4ª semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Fruta Cena: crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
5ª semana	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo 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: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Fruta. Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogurt.
6ª semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas. Cena: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales y zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york y queso. Merienda: Bocadillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogurt	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta
7ª semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón y queso. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de patata con zanahoria, merluza rebozada, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Lenguado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón y queso. Merienda: Fruta Cena: Sopa de estremitas y huevo, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogurt.
8ª semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada con mermelada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano Merienda: Fruta Cena: albóndigas con verduras, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas Cena: Hervido de verduras, san Jacobo, pan, fruta y yogurt

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

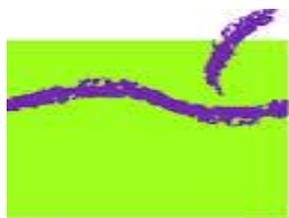
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1542 o 1742	410 o 435	575 o 610	160 o 174	482 o 522
9-13 Años	2071 o 2279	517 o 569	725 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2568 o 3152	692 o 788	929 o 1103	226 o 315	710 o 945



COLEGIO AYS



MENU CURSO 2016- 2017



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

