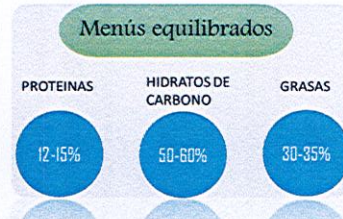


SUGERENCIAS PARA CASA

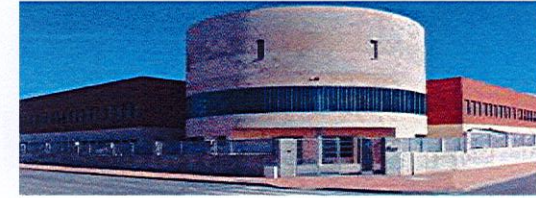
1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo. Cena: Tomate partido, boquerones rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. 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. Merienda: Bocadoillo. Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Fruta. 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 atún. Merienda: Bocadoillo. Cena: Ensalada, tortilla de puerros, pan y fruta.	
2ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadoillo. 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. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, zanajongo, pan.	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadoillo. 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 jamón york. Merienda: Fruta. Cena: Huevos rotos con ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
3ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pavo. Merienda: Bocadoillo. 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. Merienda: Vaso de leche con galleta. 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. Merienda: Bocadoillo. Cena: Sautéado 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 york. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, sopa de fideos con huevo, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, albóndigas de espinacas, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadoillo. Cena: crema de verduras, dorada a la española, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pavo. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, tortilla de gusanteras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadoillo. 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. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, revuelto de champiñón, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, berenjenas rellenas, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta.
5ª Semana	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo. Cena: Ensalada, botitas de merluza y calabacín al horno pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de tomate. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Leche y cereales integrales. 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. Merienda: Bocadoillo. Cena: Crema de calabaza, pescado de temporada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pavo. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, huevos revueltos con tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Pasta con brócoli y bacon, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york y queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, gratinado de calabacín con jamón, pan y fruta.
6ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadoillo. Cena: hervido de verduras y hamburguesas de pescado casera pan y yogur.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. 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. Merienda: Bocadoillo. 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. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, huevo pasado por agua, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Verduras a la plancha, hamburguesas casera de ternera, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. 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. Merienda: Bocadoillo. 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 pavo. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Coca casera de verduras y huevo de codorniz, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadoillo. Cena: Bastones de berenjena al horno, merluza gratinada, fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón y queso. Merienda: Fruta. Cena: Sopa de estrellas y huevo, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Verduras a la plancha, hamburguesas casera de ternera, pan, fruta.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada de pasta con atún, pan, fruta.
7ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadoillo. Cena: Ensalada, tequilas de salmón al horno pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, miata, tortilla de patatas, pan y fruta.	Desayuno: Tostada integral con aguacate y fruta de temporada. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadoillo. 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. Merienda: Fruta. Cena: Ensalada, patito con huevo, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pavo. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, brocheta de pavo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada, gratinado de calabacín con jamón, pan y 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	1.543 0.1742	410 0.435	575 0.610	164 0.174	492 0.522
9-13 Años	2.005 0.2279	517 0.569	725 0.798	207 0.227	621 0.683
14-18 Años	2.568 0.3152	642 0.748	829 0.1103	246 0.315	799 0.945



COLEGIO SAN PEDRO APOSTOL



MENÚ CURSO 2019 - 2020

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.

Bebe agua, té o café, evitando adicionales azúcar. Limite 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).

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.

Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limite el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.