LUNCH

OCTOBER 2021

Infant Department Pre-Nursery

Kcal/100g

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Puré de zanahorias con pollo 81kcal Pechuga de pollo al horno con papas asadas 291 kcal
4 Puré de calabacín con pescado 81kcal Pescado empanado con pasta vegetal 342 kcal	5 Puré de puerros con pollo 81kcal Pollo en salsa con papas doradas 317 kcal	6 Puré de acelgas con judías y pavo 120kcal Arroz tres delicias con taquitos de pavo 302 kcal	7 Puré de calabaza con ternera 81kcal Hamburguesa de ternera con papas chips caseras 306 kcal	8 Puré de verduras con pescado 81kcal Empanada casera de atún 456 kcal
11 Puré de zanahorias con pescado 81kcal Pescado a la portugesa con papas cocidas 200 kcal	12 ¡FELIZ FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA 12 DE OCTUBR	13 Puré de calabacín con pollo 81kcal Pollo empanado con arroz 426 kcal	14 Puré de lentejas con jamón 120kcal Tortilla de papas con jamón 158 kcal	15 Puré de calabaza con ternera 81kcal Lasaña casera de ternera 379 kcal
18 Puré de calabacín con pescado 81kcal Arroz amarillo con pescado y verduras 227 kcal	19 Puré de zanahorias con ternera 81kcal Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 kcal	20 Puré de verduras con judías y pavo 120kcal Arroz a la cubana 302 kcal	21 Puré de puerros con pescado 81kcal Pescado en salsa blanca con papas cocidas 200 kcal	22 Puré de calabaza con pollo 81kcal Pechuga de pollo con crema de cebolla y pasta 378 kcal
25 Puré de zanahorias con pollo 81kcal Albóndigas con arroz 331 kcal	26 Puré de espinacas con pescado 81kcal Pescado al horno con espirales vegetales 365 kcal	27 Puré de berros con jamón 81kcal Tortilla de papas con jamón 158 kcal	28 Puré de acelgas con garbanzos y pollo 120kcal Pollo al chilindrón con papas cocidas 385 kcal	29 HALLOWE'EN PARTY DAY Puré de calabaza con pescado 81kcal Pizza casera de atún 250 kcal Gelatina de fresa

Ensalada a diario. Selección de pan blanco y pan integral.

Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogonero, merluza, abadejo

La salsa de tomate que utilizamos es sin conservantes, ni colorantes - No usamos Ketchup, ni tomate frito.

Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez,
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

LUNCH

OCTOBER 2021

Infant Department Nursery –Year 1

Kcal/100g

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Sopa de pollo 75kcal Pechuga de pollo al horno con papas asadas 291 kcal
4 Puré de calabacín 81kcal Pescado empanado con pasta vegetal 342 kcal	5 Puré de puerros 81kcal Pollo en salsa con Papas doradas 317 kcal	6 Puré de acelgas con judias 120kcal Arroz tres delicias con taquitos de pavo 302 kcal	7 Sopa de ternera 75kcal Hamburguesa de ternera con papas chips caseras 306 kcal	8 Puré de verduras 81kcal Empanada casera de atún 456 kcal
11 Puré de zanahorias 81kcal Pescado a la portugesa con papas cocidas 200 kcal	12 ¡FELIZ FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA 12 DE OCTUBR	13 Sopa de pollo 75kcal Pollo empanado con arroz 426 kcal	14 Puré de lentejas 120kcal Tortilla de papas con jamón 158 kcal	15 Puré de calabaza 81kcal Lasaña casera de ternera 379 kcal
18 Puré de calabacín 81kcal Arroz amarillo con pescado y verduras 227 kcal	19 Puré de zanahorias 81kcal Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 kcal	20 Puré de verduras con judías 120kcal Arroz a la cubana 302 kcal	21 Puré de puerros 81kcal Pescado en salsa blanca con papas cocidas 200 kcal	22 Sopa de pollo 75kcal Pechuga de pollo con crema de cebolla y pasta 378 kcal
25 Sopa de ternera 75kcal Albóndigas con arroz 331 kcal	26 Puré de espinacas 81kcal Pescado al horno con espirales vegetales 365 kcal	27 Puré de berros 81kcal Tortilla de papas con jamón 158 kcal	28 Puré de acelgas con garbanzos 120kcal Pollo al chilindrón con papas cocidas 385 kcal	29 HALLOWE'EN PARTY DAY Puré de calabaza 81kcal Pizza casera de atún 250 kcal Gelatina de fresa

Ensalada a diario. Selección de pan blanco y pan integral.

Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogonero, merluza, abadejo

La salsa de tomate que utilizamos es sin conservantes, ni colorantes - No usamos Ketchup, ni tomate frito.

Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez,
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

GYD
asesoría sanitaria

C/ Pérez Galdós, 21, 1º 35002.
Las Palmas de Gran Canaria
Tfno: 928 433 436; Fax: 928 433 918
www.gyd-asesores.es / gyd@gyd-asesores.es

La alimentación en la edad infantil es uno de los factores más importante que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

¿Por qué es tan importante una alimentación adecuada en la infancia?

Porque la adopción de hábitos saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental. Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.

Como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Iniciativa global de salud en la escuela, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de las necesidades energéticas diarias para los diversos tramos de edad escolar. En la tabla se especifican las recomendaciones de energía diaria en Kilocalorías según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) dentro de la Estrategia NAOS

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

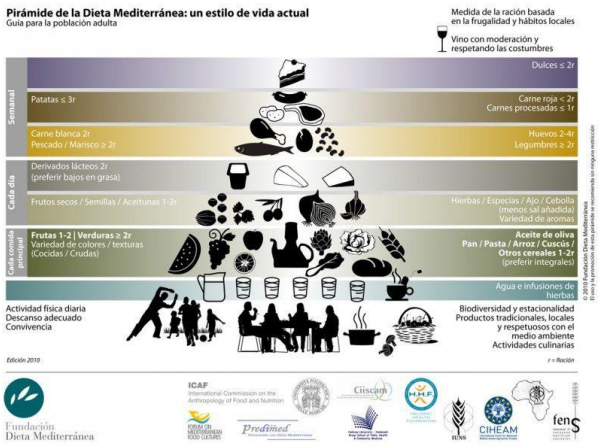
Población	Edad Años	Energía Kcal/día	35% Energía Kcal/día
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Niños	14-18	3152	1103
Niñas	14-18	2368	829

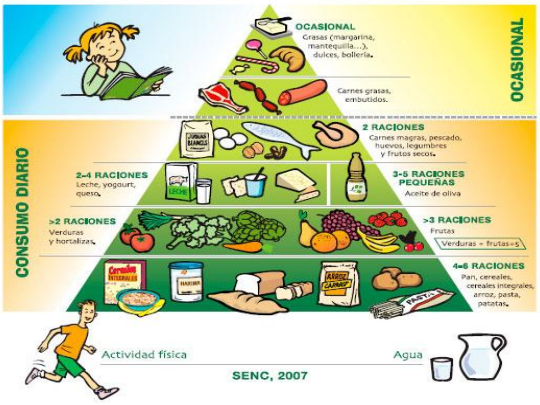
AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0041/2011
CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

C/ Pérez Galdós, 21, 1º 35002.
Las Palmas de Gran Canaria
Tfno: 928 433 436; Fax: 928 433 918
www.gyd-asesores.es / gyd@gyd-asesores.es

En el menú se presentan todos los primeros platos a base de verduras y hortalizas, con la introducción de legumbres en algunas de las elaboraciones. Estos primeros platos garantizan los aportes recomendados en micronutrientes (vitaminas y minerales). En el segundo plato se ha tenido en cuenta el equilibrio nutricional alternando alimentos fundamentalmente proteicos como carne y pescado con guarniciones a base de verduras y hortalizas (ensalada mixta a diario) y guarniciones a base de papas, pasta y arroz. Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Para el diseño del menú y la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos nos hemos basado en las recomendaciones de Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) dentro de la Estrategia NAOS y en la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Fundación de Dieta Mediterránea en su edición 2011 y en Pirámide de la Alimentación Saludable Infantil de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2007).





Dra. Cristina Ruano Rodríguez
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS)
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
GyD Asesoría Sanitaria

cuando el control es necesidad

AENOR ER Empresa Registrada UNE-EN ISO 9001 ER-0041/2011
CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM