



## Menú de Octubre 2021 MASPALOMAS

### Semana del 4 al 8

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

LUNES	Puré de calabacín	81	Pescado empanado con pasta vegetal	342
MARTES	Puré de puerros	81	Pollo en salsa con papas doradas	317
MIÉRCOLES	Puré de acelgas con judías	120	Arroz tres delicias con tiritas de pollo	302
JUEVES	Sopa de ternera	70	Hamburguesa a la plancha con papas fritas caseras	306
VIERNES	Puré de verduras	81	Empanadillas de atún con arroz	456

### Semana del 11 al 15

LUNES	Puré de calabaza	81	Pescado a la portuguesa con papas cocidas	200
MARTES	FIESTA		FIESTA	
MIÉRCOLES	Puré de lentejas	120	Escalope de pollo con arroz	426
JUEVES	Sopa de pollo	75	Tortilla de papas con jamón	158
VIERNES	Puré de zanahoria	81	Lasaña casera de ternera	379

### Semana del 18 al 22

LUNES	Puré de calabacín	75	Arroz amarillo con verduras y pescado	227
MARTES	Sopa de pescado	70	Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera	379
MIÉRCOLES	Puré de verduras con judías	120	Arroz a la cubana	302
JUEVES	Puré de zanahorias	81	Pescado rebozado con papas cocidas y mojo	385
VIERNES	Puré de puerro	81	Tallarines con pollo y verduras	378

### Semana del 25 al 29

LUNES	Puré de espinacas	81	Albóndigas con arroz	331
MARTES	Sopa de ternera	75	Tacos de pescado con espirales vegetales	365
MIÉRCOLES	Puré de acelgas con garbanzos	120	Tortilla de papas con jamón	158
JUEVES	Puré de berros	81	Pollo con verduras en salsa de soja con papas cocidas	385
VIERNES	<b>DÍA DE HALLOWEEN</b>		Pizza de atún	250
	Puré de calabaza	81	Gelatina	

Ensalada mixta a diario.

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

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

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

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

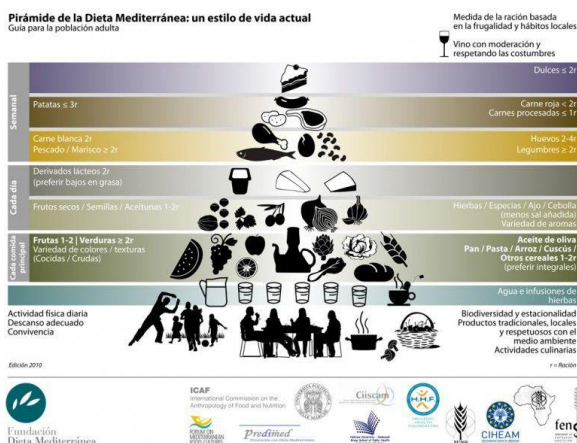
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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

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 2010 y en Pirámide de la Alimentación Saludable Infantil de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2007).

**Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual**  
Guía para la población adulta



**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