Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez,

Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias

Grupo de Investigación en Nutrición

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



# **NOVEMBER 2021**

Infant Department Pre-Nursery

#### Monday **Tuesday** Wednesday **Thursday** Friday Puré de lentejas Puré de berros Puré de zanahorias con pescado 120kcal con pollo 81kcal Pechuga de pollo al Pescado empanado con pavo 81kcal Arroz a la cubana horno con papas chips con pasta 302 kcal 335 kcal 342 kcal Puré de verduras Puré de zanahorias Puré de calabaza Puré de puerros Puré de calabacín con pollo 81kcal con pescado 81kcal con judías y jamón con pescado 81kcal con ternera 81kcal 120kcal Pescado a la portuguesa Buñuelos de pollo Churros de pescado Pasta con salsa Tortilla de papas con papas cocidas boloñesa casera con arroz casero con pasta con jamón 158 kcal 200 kcal 288 kcal 447 kcal de ternera 165 kcal Puré de zanahoria 18 Puré de espinacas Puré de verduras Puré de calabaza Puré de berros con lentejas y pollo con pescado con pescado 81kcal con pollo con ternera 81kcal 120kcal 81kcal 81kcal Pescado rebozado con Albóndigas de ternera Arroz tres delicias con Pasta con salsa boloñesa Croquetas de pescado papas arrugadas y CON COUS COUS 331 kcal taquitos de pavo 302 kcal casera de pollo 187 kcal con pasta 447 kcal moio 385 kcal Puré de verduras 22 Puré de calabaza Puré de calabacín 25 Puré de acelgas 24 Puré de berros con pescado con garbanzos v jamón con pollo con pescado 81kcal con ternera 81kcal 120kcal 81kcal 81kcal Pollo al ajillo con Tortilla de papas Pescado en adobo Filetes rusos con pasta Paella de pescado papas doradas 342 kcai 379 kcal con jamón 158 kcal con arroz 335 kcal y verduras 227 kcal Puré de calabacín 29 Puré de puerros 30 con pescado con pollo 81kcal 81kcal Pollo en salsa con Pasta con atún en papas doradas 217 kcal salsa imperial 379 kcal

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



## **NOVEMBER 2021**

Infant Department Nursery - Year 1

### Monday **Tuesday** Wednesday **Thursday** Friday Sopa de pollo Puré de lentejas 120kcal 75kcal Puré de zanahorias Pechuga de pollo al Pescado empanado 81kcal Arroz a la cubana horno con papas chips con pasta 302 kcal 335 kcal 342 kcal Sopa de menestra Puré de verduras Puré de zanahorias Puré de calabaza Puré de puerros 81kcal 81kcal 81kcal de verduras 75kcal con judías 120kcal Muslos de pollo al Pasta integral con salsa Pescado a la portuguesa Churros de pescado Tortilla de papas con papas cocidas boloñesa casera horno con arroz con jamón casero con pasta 200 kcal 288 kcal de ternera 165 kcal 447 kcal 158 kcal Puré de zanahorias 18 Puré de verduras Puré de espinacas 19 Puré de calabaza Sopa de ternera 81kcal 81kcal con lenteias 120kcal 75kcal Croquetas de pescado Pescado rebozado con Pasta con salsa boloñesa Albóndigas de ternera Arroz tres delicias con papas arrugadas casera de pollo con pasta en sala con arroz taquitos de pavo 187 kcal 447 kcal y mojo 385 kcal 331 kcal 302 kcal Puré de verduras 22 Puré de calabacín 25 Puré de calabaza Puré de acelgas Sopa de pollo 81kcal 81kcal 81kcal 75kcal con garbanzos Pescado en adobo Paella de pescado Pollo al ajillo con Lasaña de ternera 120kcal 379 kcal Tortilla de papas con arroz v verduras papas doradas 335 kcal 227 kcal 342 kcal con jamón 158 kcal Puré de calabacín 29 Puré de puerros 81kcal 81kcal Pollo en salsa con Pasta con atún papas doradas en salsa imperial 217 kcal 379 kcal Ensalada a diario. Selección de pan blanco y pan integral. Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez,

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.

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<br>Años | Energía<br>Kcal/día | 35% Energía<br>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 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

