



## Menú de Noviembre 2021 Maspalomas

### Semana del 1 al 5

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

Day	Meal	Kcal/100 gr	Meal	Kcal/100 gr
LUNES	FIESTA		FIESTA	
MARTES	FIESTA		FIESTA	
MIÉRCOLES	Puré de zanahorias	81	Arroz a la cubana	302
JUEVES	Sopa de pollo	75	Pollo en salsa con papas	335
VIERNES	Puré de lentejas	120	Pescado empanado con espiral vegetal	342

### Semana del 8 al 12

Day	Meal	Kcal/100 gr	Meal	Kcal/100 gr
LUNES	Puré de calabaza	81	Jamonicitos de pollo al horno con arroz	288
MARTES	Sopa de pescado	75	Churros caseros de pescado con concha	447
MIÉRCOLES	Puré de verduras con judías	120	Tortilla de papas con jamón	158
JUEVES	Puré de zanahorias	81	Paella mixta de carne	165
VIERNES	Puré de puerros	81	Pescado a la portuguesa con papas cocidas	200

### Semana del 15 al 19

Day	Meal	Kcal/100 gr	Meal	Kcal/100 gr
LUNES	Sopa de ternera	75	Albóndigas de ternera en salsa con arroz	331
MARTES	Puré de calabaza	81	Croquetas de pescado con cous-cous	447
MIÉRCOLES	Puré de verduras	81	Arroz tres delicias con tiritas de pavo	302
JUEVES	Puré de zanahorias	81	Pescado rebozado con papas arrugadas y mojo	385
VIERNES	Puré de espinacas	81	Ropa vieja de pollo	187

### Semana del 22 al 26

Day	Meal	Kcal/100 gr	Meal	Kcal/100 gr
LUNES	Puré de verduras	81	Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera	379
MARTES	Puré de calabaza	81	Pescado en adobo con arroz	335
MIÉRCOLES	Puré de acelgas con garbanzos	120	Tortilla de papas con jamón	158
JUEVES	Puré de calabacín	81	Arroz amarillo con pescado y verduras	227
VIERNES	Sopa de pollo	75	Pollo al ajillo con papas doradas	342

Ensalada mixta a diario. Selección de pan blanco e integral.

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

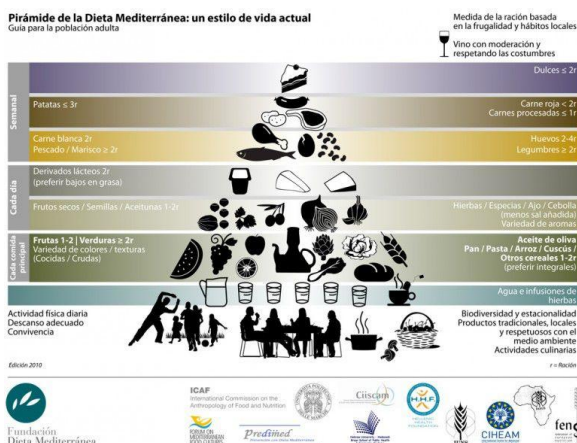
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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