

Monday



**Puré de verduras con ternera** 81kcal  
**Macarones integrales con salsa boloñesa casera de ternera** 379 kcal

Tuesday



**Puré de lentejas con pescado** 120kcal  
**Pescado en salsa imperial con papas cocidas** 342 kcal

Wednesday



**Puré de zanahorias con jamón** 81kcal  
**Arroz a la cubana** 302 kcal

Thursday



**Puré de calabacín con pollo** 75kcal  
**Pechuga de pollo empapada con papas al horno** 426 kcal

Friday



**Puré de espinacas con pescado** 81kcal  
**Pizza casera de atún** 250 kcal

**Puré de calabaza con pollo** 81kcal  
**Jamoncitos de pollo con arroz** 288 kcal

**Puré de Acelgas con Pescado** 75kcal  
**Churros de pescado caseero con conchas** 477 kcal

**Puré de verduras con judías y jamón** 120kcal  
**Tortilla de papas con jamón** 158 kcal

**Puré de zanahorias con ternera** 81kcal  
**Paella de carne** 165 kcal

**Puré de puerros con pescado** 81kcal  
**Pastelón de pescado** 200 kcal

**Puré de calabacín con ternera** 75kcal  
**Albóndigas en salsa con arroz** 447 kcal

**Puré de calabaza con pescado** 81kcal  
**Croquetas de pescado con pasta** 477 kcal

**Puré de lentejas con pavo** 120kcal  
**Arroz tres delicias con tiritas de pavo** 302 kcal

**Puré de zanahorias con pescado** 81kcal  
**Pescado rebozado con papas arrugadas y mojo** 385 kcal

**Puré de espinacas con pollo** 81kcal  
**Pollo al horno con cous-cous** 288 kcal

**Puré de verduras con ternera** 81kcal  
**Margaritas vegetales con salsa boloñesa casera de ternera** 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: fogueño, 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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				
<b>Puré de verduras</b> 10 81kcal Macarones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 kcal	<b>Puré de lentejas</b> 11 120kcal Pescado en salsa imperial con papas cocidas 342 kcal	<b>Puré de zanahorias</b> 12 81kcal Arroz a la cubana 302 kcal	<b>Sopa de pollo</b> 13 75kcal Pechuga de pollo empanada con papas al horno 426 kcal	<b>Puré de espinacas</b> 14 81kcal Pizza casera de atún 250 kcal
<b>Puré de calabaza</b> 17 81kcal Jamoncitos de pollo con arroz 288 kcal	<b>Sopa de ternera</b> 18 75kcal Churros de pescado casero con conchas 477 kcal	<b>Puré de verduras con judías</b> 19 120kcal Tortilla de papas con jamón 158 kcal	<b>Puré de zanahorias</b> 20 81kcal Paella de carne 165 kcal	<b>Puré de puerros</b> 21 81kcal Pastelón de pescado 200 kcal
<b>Sopa de pollo</b> 24 75kcal Albóndigas en salsa con arroz 447 kcal	<b>Puré de calabaza</b> 25 81kcal Croquetas de pescado con pasta 477 kcal	<b>Puré de lentejas</b> 26 120kcal Arroz tres delicias con tiritas de pavo 302 kcal	<b>Puré de zanahorias</b> 27 81kcal Pescado rebozado con papas arrugadas y mojo 385 kcal	<b>Puré de espinacas</b> 28 81kcal Pollo al horno con cous-cous 288 kcal
<b>Puré de verduras</b> 31 81kcal Margaritas vegetales con salsa boloñesa casera de ternera 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: fogueño, 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

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.

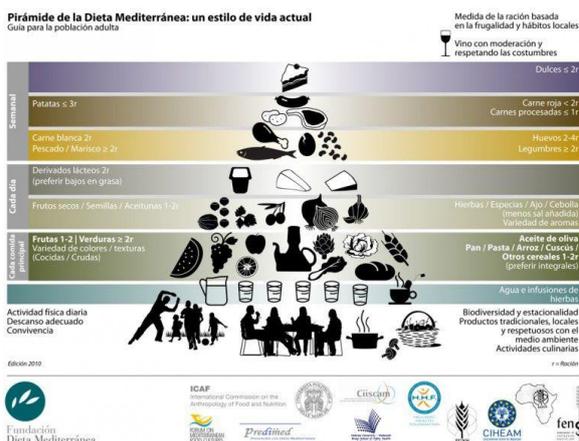
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de 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).



**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