

Infant Department Pre-Nursery
Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
2

Puré de calabacín con pescado
81 Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

3

Puré de calabaza con pollo
81 Kcal
Pollo al horno con papas doradas
317 Kcal

4

Puré de verduras con judías y pavo
120 Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

5

Puré de zanahorias con pescado
81 Kcal
Pescado en adobo con puré de papas
335 Kcal

6

Puré de espinacas con ternera
81 Kcal
Pasta con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

9

Puré de zanahorias con ternera
81 Kcal
Albóndigas de ternera con arroz
331 Kcal

10

Puré de calabacín con pescado
81 Kcal
Tacos de pescado a la portuguesa con espirales
365 Kcal

11

Puré de berros con jamón
81 Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

12

Puré de calabaza con pollo
81 Kcal
Pollo con verduras y arroz
385 Kcal

13

Puré de acelgas con garbanzos y pescado
120 Kcal
Pasta con atún
250 Kcal

16

Puré de verduras con ternera
81 Kcal
Filetes rusos con papas chips
306 Kcal

17

Puré de lentejas con pescado
120 Kcal
Merluza en salsa nevada con cous-cous
227 Kcal

18

Puré de zanahorias con pavo
81 Kcal
Arroz tres delicias con taquitos de pavo
302 Kcal

19

Puré de calabacín con pollo
75 Kcal
Pollo con papas en salsa de ajo y perejil
335 Kcal

20

Puré de espinacas con pescado
81 Kcal
Pescado empanado con pasta
342 Kcal

23

Puré de calabaza con pollo
81 Kcal
Muslos de pollo al horno con arroz
288 Kcal

24

Puré de calabacín con pescado
81 Kcal
Churros de pescado caseros con pasta
447 Kcal

25

Puré de verduras con judías y jamón
120 Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

26

Puré de zanahorias con ternera
81 Kcal
Paella mixta de carne
165 Kcal

27

Caldo de cilantro con pescado
75 Kcal
Pescado rebozado con puré de papas
385 Kcal

30

31

Puré de calabaza con pescado
81 Kcal
Croquetas de pescado con pasta
447 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: fogaño, 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

Infant Department Nursery – Year 1

Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
2
Puré de calabacín

81 Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

3
Sopa de verduras con pollo

75 Kcal

Pollo al horno con papas doradas

317 Kcal

4
Puré de verduras con judías

120 Kcal

Arroz a la cubana

302 Kcal

5
Puré de zanahorias

81 Kcal

Pescado en adobo con papas cocidas

335 Kcal

6
Puré de espinacas

81 Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

9
Sopa de ternera

75 Kcal

Albóndigas de ternera con arroz

331 Kcal

10
Puré de calabacín

81 Kcal

Tacos de pescado a la portuguesa con espirales

365 Kcal

11
Puré de berros

81 Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

12
Puré de calabaza

81 Kcal

Pollo con verduras y arroz

385 Kcal

13
Puré de acelgas con garbanzos

120 Kcal

Pizza casera con atún

250 Kcal

16
Puré de verduras

81 Kcal

Filetes rusos con papas chips

306 Kcal

17
Puré de lentejas

120 Kcal

Merluza en salsa nevada con cous-cous

277 Kcal

18
Puré de zanahorias

81 Kcal

Arroz tres delicias con taquitos de pavo

302 Kcal

19
Sopa de verduras

75 Kcal

Pollo con papas en salsa de ajo y perejil

335 Kcal

20
Puré de espinacas

81 Kcal

Pescado empanado con pasta

342 Kcal

23
Puré de calabaza

81 Kcal

Muslos de pollo al horno con arroz

288 Kcal

24
Puré de calabacín

81 Kcal

Churros de pescado caseros con pasta

447 Kcal

25
Puré de verduras con judías

120 Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

26
Puré de zanahorias

81 Kcal

Paella mixta de carne

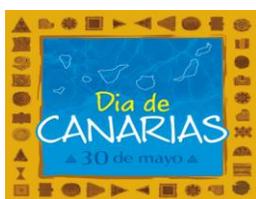
165 Kcal

27
Caldo de cilantro

75 Kcal

Pescado rebozado con papas arrugadas y mojo

385 Kcal

30

31
Puré de calabaza

81 Kcal

Croquetas de pescado con pasta

447 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: fogaño, 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

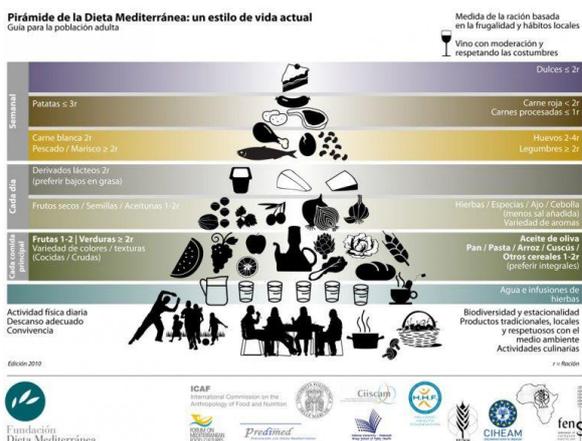
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

| 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).

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