

Infant Department Pre-Nursery

Monday
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday


Puré de verduras con ternera 81 Kcal
Conchas con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré de calabaza con pescado 81 Kcal
Nuggets de pescado caseros con arroz 250 Kcal

Puré de acelgas con lentejas y jamón 120 Kcal
Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré de calabacín con pollo 81 Kcal
Pollo al horno con pasta 291 Kcal

Puré de espinacas con pescado 81 Kcal
Pescado adobado con arroz 335 Kcal
Bizcocho casero de limón

Puré de calabacín con pollo 81 Kcal
Pollo en salsa con puré de papas 317 Kcal

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

Puré de acelgas con pavo 81 Kcal
Tortilla francesa, arroz y taquitos de pavo 302 Kcal

Puré de zanahorias con ternera 81 Kcal
Hamburguesas caseras de ternera con papas chips 306 Kcal

Puré de verduras con judías y pescado 120 Kcal
Macarrones con salsa boloñesa casera de atún 250 Kcal

Puré de calabaza con pollo 81 Kcal
Pollo empanado con puré de papas 426 Kcal

Puré de verduras con pescado 81 Kcal
Filete de pescado a la plancha con ajo-perejil y arroz 200 Kcal

Puré de lentejas con pavo 120 Kcal
Tortilla de papas con pavo 158 Kcal

Puré de calabacín con jamón 81 Kcal
Pasta con salsa boloñesa casera de jamón 250 Kcal



Puré de acelgas con pescado 81 Kcal
Croquetas de pescado con cous-cous 447 Kcal

Puré de zanahorias con ternera 81 Kcal
Filetes rusos con pasta 306 Kcal

FIN DE CURSO
Puré de verduras con pollo 81 Kcal
Delicias de pollo con papas fritas 426 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

Infant Department Nursery – Year 1

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Puré de verduras 6

81 Kcal

Margaritas vegetales con
salsa boloñesa casera de
ternera 379 Kcal

Puré de calabaza 7

81 Kcal

Nuggets de pescado
caseros con arroz
250 Kcal

Puré de acelgas 8

con lentejas

120 Kcal

Tortilla de papas con
jamón 158 Kcal

Puré de calabacín 9

81 Kcal

Pollo al horno con pasta
291 Kcal

Sopa de pollo 10

75 Kcal

Pescado adobado
con arroz 335 Kcal
Bizcocho casero de limón

Puré de calabacín 13

81 Kcal

Pollo en salsa
con papas doradas
317 Kcal

Puré de verduras 14

81 Kcal

Pescado empanado
con pasta
342 Kcal

Puré de acelgas 15

81 Kcal

Tortilla francesa, arroz y
taquitos de pavo
302 Kcal

Sopa de ternera 16

75 Kcal

Hamburguesas de ternera
con papas chips caseras
306 Kcal

Puré de verduras 17

con judías 120 Kcal

Macarrones con salsa
boloñesa casera de
atún 250 Kcal

Puré de calabaza 20

81 Kcal

Pollo empanado con
papas cocidas
426 Kcal

Puré de verduras 21

81 Kcal

Filete de pescado a la
plancha con ajo-perejil
y arroz 200 Kcal

Puré de lentejas 22

120 Kcal

Tortilla de papas
con pavo
158 Kcal

Sopa de pollo 23

75 Kcal

Pizza de jamón
250 Kcal



Puré de acelgas 27

81 Kcal

Croquetas de pescado
con cous-cous
447 Kcal

Sopa de ternera 28

75 Kcal

Filetes rusos con pasta
426 Kcal

FIN DE CURSO 29

ENSALADA CÉSAR

188 Kcal

DELICIAS DE POLLO CON
PAPAS FRITAS 317 Kcal



30

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

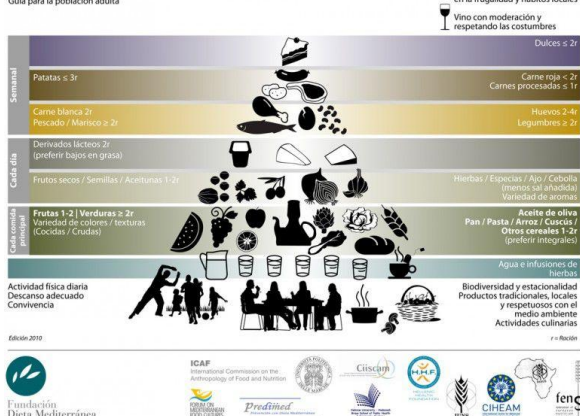
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 2011 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