

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Puré de verduras 81 Kcal <b>1</b>  Arroz a la cubana 302 Kcal	Puré de zanahorias 81 Kcal <b>2</b>  Pescado a la portuguesa con papas sancochadas 200 Kcal	Puré de espinacas 81 Kcal <b>3</b>  Ropa vieja de pollo 189 Kcal
Puré de verduras 81 Kcal <b>6</b>  Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal	Puré de calabaza 81 Kcal <b>7</b>  Pescado en adobo con arroz 335 Kcal	Puré de acelgas y judías 120 Kcal <b>8</b>  Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré de calabacín 81 Kcal <b>9</b>  Tallarines con pollo y verduras 378Kcal	Sopa de pollo 75 Kcal <b>10</b>  Arroz amarillo con verduras y pescado 227 Kcal
Puré de calabacín 81Kcal <b>13</b>  Pollo en salsa con papas doradas 317 Kcal	Puré de puerros 81 Kcal <b>14</b>  Pescado empanado con pasta 342 Kcal	Puré de acelgas 81 Kcal <b>15</b>  Huevos estrellados con chistorra 302 Kcal	Sopa de ternera 75 Kcal <b>16</b>  Albóndigas de ternera en salsa con arroz 331 Kcal	Puré de verduras con lentejas 120 Kcal <b>17</b>  Empanadillas de atún con pasta 456 Kcal
Puré de calabaza 81 Kcal <b>20</b>  Pescado rebozado con papas cocidas y mojo 385 Kcal	Puré de verduras 81 Kcal <b>21</b>  Jamoncitos de ala con arroz 288 Kcal	Puré de espinacas con garbanzos 120Kcal <b>22</b>  Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Sopa de pollo 75 Kcal <b>23</b>  Macarrones con salsa boloñesa casera de atún 250 Kcal	<b>24</b>  <b>FIESTA</b>
Sopa de pescado 75 Kcal <b>27</b>  Croquetas de pescado con cous-cous 447 Kcal	Puré de acelgas 81 Kcal <b>28</b>  Escalope de pollo con arroz 426 Kcal	Ensaladas variadas <b>29</b>  Hamburguesa completa con papas fritas caseras 306 Kcal	<b>30</b>	

Ensalada mixta a diario. Selección de pan integral y blanco. Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo y atún.

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

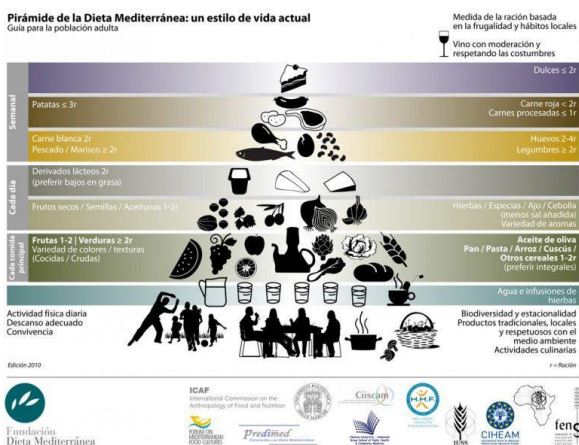
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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