

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Puré de lentejas 81 Kcal 1 Arroz a la cubana 302 Kcal	Puré de zanahorias 81 Kcal 2 Pescado a la portuguesa con papas sancochadas 200 Kcal	Potaje de berros 81 Kcal 3 Taquitos de pollo cous-cous 426 Kcal
Puré de verduras 81 Kcal 6 Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal	Puré de calabaza 81 Kcal 7 Pescado en adobo con arroz 335 Kcal	Potaje de acelgas y judías 189 Kcal 8 Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré de calabacín 81 Kcal 9 Muslos de pollo al horno con pasta 291Kcal	Sopa de pollo 75 Kcal 10 Churros de pescado con arroz 447 Kcal
Puré de calabacín 81Kcal 13 Pollo en salsa con papas doradas 317 Kcal	Puré de puerros 81 Kcal 14 Pescado empanado con pasta 342 Kcal	Sopa de ternera 75 Kcal 15 Huevos estrellados con chistorra 302 Kcal	Puré de acelgas 81 Kcal 16 Albóndigas de ternera en salsa con arroz 331 Kcal	Potaje de verduras con garbanzos 120Kcal 17 Empanadillas de atún con pasta 456 Kcal
Puré de calabaza 81 Kcal 20 Pescado rebozado con papas cocidas y mojo 385 Kcal	Puré de verduras 81 Kcal 21 Pollo agridulce con arroz 426 Kcal	Potaje de lentejas 120Kcal 22 Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Sopa de pollo 75 Kcal 23 Macarrones con salsa boloñesa casera de atún 250 Kca	24 FIESTA
Sopa minestrone 75 Kcal 27 Croquetas de pescado con cous-cous 447 Kcal	Puré de acelgas 81 Kcal 28 Escalope de pollo con arroz 426 Kcal	Ensaladas variadas 29 Hamburguesa completa con papas fritas caseras 302 Kcal	30 	

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

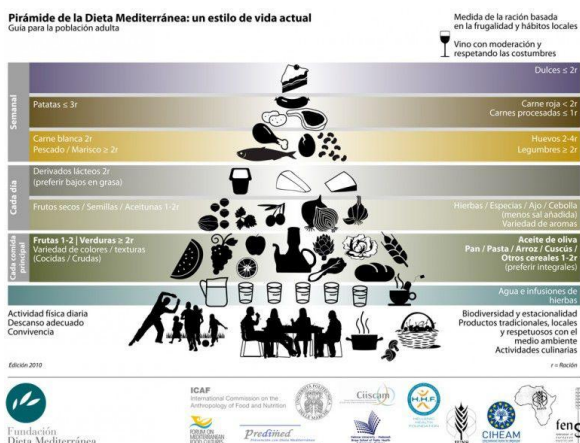
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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