

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Puré de zanahorias con ternera 81 Kcal **5**

Albóndigas de ternera en salsa con arroz 331 Kcal

Puré de verduras con ternera 81 Kcal **12**

Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré de calabaza con pollo 75 Kcal **19**

Muslos de pollo deshuesado al horno con arroz 288 Kcal

Puré de berros con pollo 81 Kcal **26**

Escalope de pollo con arroz 426 Kcal

Puré de calabacín con pescado 81 Kcal **6**

Tacos de pescado con espirales 365 Kcal

Puré de lentejas con pescado 120 Kcal **13**

Empanadillas de atún con arroz 456 Kcal

Puré de calabacín con pescado 81 Kcal **20**

Churros de pescado caseero con pasta 447 Kcal

Puré de calabaza con pescado 81 Kcal **27**

Croquetas de pescado con pasta 447 Kcal

Puré de verduras con judías y jamón 120 Kcal **7**

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré de zanahorias con pavo 81 Kcal **14**

Tortilla francesa con papas fritas y tacos de pavo 302 Kcal

Puré de verduras con judías y jamón 120 Kcal **21**

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré de verduras con lentejas y pavo 120 Kcal **28**

Arroz, salchichas y tortilla francesa 302 Kcal

1

8

FIESTA

Puré de verduras con pollo 81 Kcal **15**

Pollo en salsa con arroz 335 Kcal

Puré de zanahorias con ternera 81 Kcal **22**

Paella mixta de carne 165 Kcal

Puré de zanahorias con pescado 81 Kcal **29**

Pescado rebozado con papas y mojo 385 Kcal

2

Puré de calabaza con pollo 81 Kcal **9**

Pollo con verduras y papas doradas 317 Kcal

Puré de espinacas con pescado 81 Kcal **16**

Pescado empanado con cous-cous 342 Kcal

Puré de puerros con pescado 81 Kcal **23**

Pescado a la portuguesa con papas cocidas 200 Kcal

Puré de calabacín con ternera 81 Kcal **30**

Lasaña de ternera 379 Kcal

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puré de zanahorias 81 Kcal **5**

Albóndigas de ternera en salsa con arroz 331 Kcal

Puré de calabacín 81 Kcal **6**

Tacos de pescado con espirales 365 Kcal

Puré de verduras con judías 120 Kcal **7**

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

8

FIESTA

Puré de calabaza 81 Kcal **9**

Pollo con verduras y papas doradas 317 Kcal

Puré de verduras 81 Kcal **12**

Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré de lentejas 120 Kcal **13**

Empanadillas de atún con arroz 456 Kcal

Puré de zanahorias 81 Kcal **14**

Tortilla francesa con papas fritas y tacos de pavo 302 Kcal

Sopa de pollo 75 Kcal **15**

Pollo en salsa con arroz 335 Kcal

Puré de espinacas 81 Kcal **16**

Pescado empanado con cous-cous 342 Kcal

Sopa de letras 75 Kcal **19**

Muslos de pollo deshuesado al horno con arroz 288 Kcal

Puré de calabacín 81 Kcal **20**

Churros de pescado caseero con pasta 447 Kcal

Puré de verduras con judías 120 Kcal **21**

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré de zanahorias 81 Kcal **22**

Paella mixta de carne 165 Kcal

Puré de puerros 81 Kcal **23**

Pescado a la portuguesa con papas cocidas 200 Kcal

Puré de berros 81 Kcal **26**

Escalope de pollo con arroz 426 Kcal

Puré de calabaza 81 Kcal **27**

Croquetas de pescado con pasta 447 Kcal

Puré de verduras con lentejas 120 Kcal **28**

Arroz, salchichas y tortilla francesa 302 Kcal

Puré de zanahorias 81 Kcal **29**

Pescado rebozado con papas y mojo 385 Kcal

Sopa de pollo 75 Kcal **30**

Lasaña de ternera 379 Kcal

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

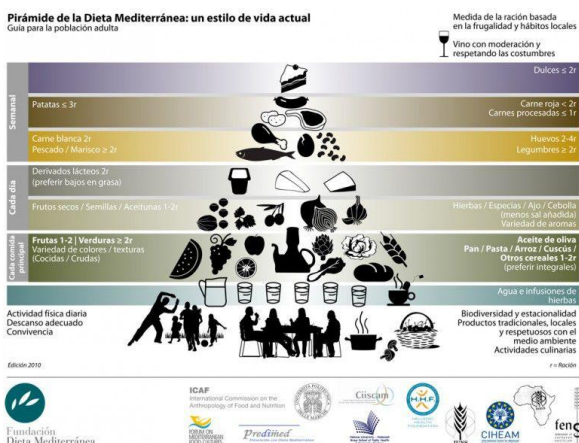
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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