

**Monday**
**Tuesday**
**Wednesday**
**Thursday**
**Friday**


**7**  
Puré/potaje de verduras con ternera 81 Kcal  
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera  
379Kcal

**8**  
Puré/potaje de lentejas con verduras y pescado 81 Kcal  
Pescado al horno con arroz blanco/integral  
456 Kcal

**9**  
Puré/potaje de zanahoria con pavo 81 Kcal  
Tacos de pavo con huevo frito al horno y papas fritas  
302Kcal

**10**  
Puré/potaje de calabaza con pollo 81 Kcal  
Pollo en salsa con arroz blanco/integral  
317Kcal

**11**  
Puré/potaje de espinacas con pescado 81 Kcal  
Pescado a la plancha con espirales vegetales  
342Kcal

**14**  
Puré/potaje de calabaza con pollo 81 Kcal  
Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral  
288 Kcal

**15**  
Puré/potaje de calabacín con pescado 81 Kcal  
Churros de pescado caseros con margaritas vegetales  
447Kcal

**16**  
Puré/potaje de verduras con judías pintas y jamón 120 Kcal  
Tortilla de papas con jamón  
158 Kcal

**17**  
Puré/potaje de zanahoria con ternera 81 Kcal  
Paella mixta de carne  
165 Kcal

**18**  
Puré/potaje de puerros con pescado 81 Kcal  
Pescado a la portuguesa con puré de papas  
200 Kcal

**21**  
Puré/potaje de espinacas con pollo 81 Kcal  
Pollo a la plancha con arroz blanco/integral  
288Kcal

**22**  
Puré/potaje de calabaza con pescado 81 Kcal  
Pescado empanado con cous-cous y brócoli  
447Kcal

**23**  
Puré/potaje de verduras con judías blancas y pollo 120 Kcal  
Arroz a la cubana  
302 Kcal

**24**  
Puré/potaje de zanahoria con pescado 81 Kcal  
Pescado al horno con puré de papas  
200 Kcal

**25**  
Puré/potaje de calabacín con ternera 81 Kcal  
**Conchas con salsa boloñesa casera de ternera** 379 Kcal

**28**  
Puré/potaje de verduras con ternera 81 Kcal  
Albóndigas en salsa con puré de papas  
331Kcal

**29**  
Puré/potaje de calabaza con pescado 81 Kcal  
Arroz amarillo con pescado y verduras  
227 Kcal

**30**  
Puré/potaje de acelgas con lentejas y jamón 189 Kcal  
Tortilla de papas con jamón  
158 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

**Monday**
**Tuesday**
**Wednesday**
**Thursday**
**Friday**


**7**  
**Puré/potaje de verduras**  
 81 Kcal  
 Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera  
 379Kcal

**8**  
**Puré/potaje de lentejas con verduras**  
 81 Kcal  
 Pescado al horno con arroz blanco/integral  
 456 Kcal

**9**  
**Puré/potaje de zanahoria**  
 81 Kcal  
 Tacos de pavo con huevo frito al horno y papas fritas  
 302Kcal

**10**  
**Sopa de pollo**  
 75 Kcal  
 Pollo en salsa con arroz blanco/integral  
 317Kcal

**11**  
**Puré/potaje de espinacas**  
 81 Kcal  
 Pescado a la plancha con espirales vegetales  
 342Kcal

**14**  
**Sopa de ternera**  
 75 Kcal  
 Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral  
 288 Kcal

**15**  
**Puré/potaje de calabacín**  
 81 Kcal  
 Churros de pescado caseros con margaritas vegetales  
 447Kcal

**16**  
**Puré/potaje de verduras con judías pintas**  
 120 Kcal  
 Tortilla de papas con jamón  
 158 Kcal

**17**  
**Puré/potaje de zanahoria**  
 81 Kcal  
 Paella mixta de carne  
 165 Kcal

**18**  
**Puré/potaje de puerros**  
 81 Kcal  
 Pescado a la portuguesa con papas cocidas  
 200 Kcal

**21**  
**Sopa de pollo**  
 75 Kcal  
 Pollo a la plancha con arroz blanco/integral  
 288Kcal

**22**  
**Puré/potaje de calabaza**  
 81 Kcal  
 Pescado empanado con cous-cous y brócoli  
 447Kcal

**23**  
**Puré/potaje de verduras con judías blancas**  
 120 Kcal  
 Arroz a la cubana  
 302 Kcal

**24**  
**Puré/potaje de zanahoria**  
 81 Kcal  
 Pescado al horno con papas arrugadas y mojo  
 200 Kcal

**25**  
**Puré/potaje de calabacín**  
 81 Kcal  
 Lasaña de ternera  
 379 Kcal

**28**  
**Puré/potaje de verduras**  
 81 Kcal  
 Albóndigas en salsa con papas  
 331Kcal

**29**  
**Puré/potaje de calabaza**  
 81 Kcal  
 Arroz amarillo con pescado y verduras  
 227 Kcal

**30**  
**Puré/potaje de acelgas con lentejas**  
 189 Kcal  
 Tortilla de papas con jamón  
 158 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: fogaonero, 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

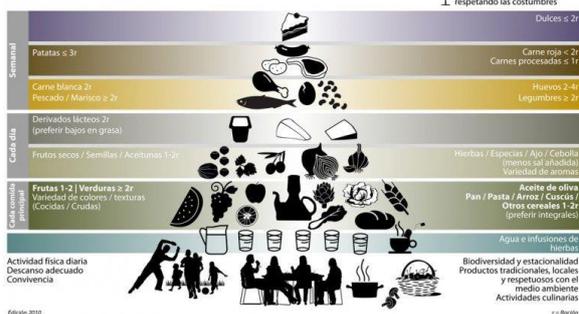
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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