

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: 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

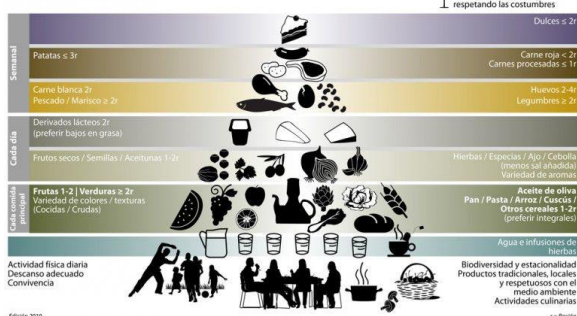
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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