

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

	1 FIESTA	2 Potaje de verduras 81 Kcal  Pizza casera de atún 250 Kcal	3 Puré de calabaza 81 Kcal  Pollo con verduras y arroz blanco/integral 165 Kcal	4 Papas, judías y fideos 189 Kcal  Tortilla de patatas con jamón 158Kcal
7 Puré de verduras 91Kcal  Macarrones integrales con salsa boloñesa de ternera casera 379 Kcal	8 Puré de zanahorias 81 Kcal  Empanadillas atún con arroz blanco/integral 456 Kcal	9 Potaje de lentejas 120 Kcal  Huevos estrellados con chistorra 302 Kcal	10 Sopa de pollo 75 Kcal  Pollo en salsa con arroz blanco/integral 335Kcal	11 Puré de espinacas 81 Kcal  Pescado al horno con espirales vegetales 365Kcal
14 Sopa minestrone 81 Kcal  Muslos de pollo al horno con arroz blanco /integral 288 Kcal	15 Puré de calabacín 81 Kcal  Churros de pescado case- ros con pasta 447 Kcal	16 Potaje de verduras con judías 120Kcal  Tortilla de papas con ja- món 158 Kcal	17 Puré de zanahorias 81 Kcal  Paella mixta de carne 165 Kcal	18 Puré de puerros 81 Kcal  Pescado a la portuguesa con papas cocidas 200 Kcal
21 Sopa de minestrone 79 Kcal  Pollo al ajillo al horno con papas cocidas 342 Kcal	22 Puré de calabaza 81 Kcal  Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli 447 Kcal	23 Potaje de verduras 81 Kcal  Arroz blanco/integral a la cubana 302 Kcal	24 Puré de zanahorias 81 Kcal  Pescado rebozado con papas y mojo 385 Kcal	25 Puré de calabacín 120 Kcal  Lasaña de ternera 379Kcal
28 Potaje de verduras 81 Kcal  Albóndigas de ternera con patatas 331 Kcal	29 Puré de calabaza 81 Kcal  Pescado en adobo con pasta 335 Kcal	30 Rancho canario 189 Kcal  Tortilla de papas con ja- món 302 Kcal		

El alumnado podrá elegir entre puré o potaje (puré/potaje) y entre arroz blanco o integral (arroz blanco/integral).

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

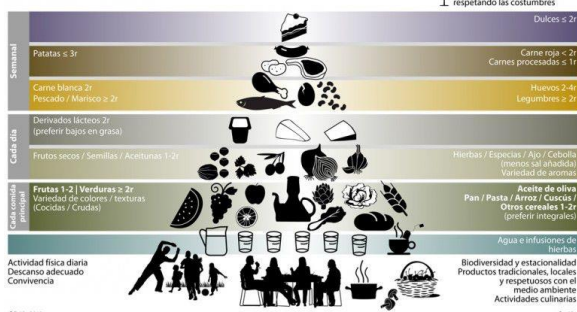
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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 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