

El alumnado puede elegir entre puré o potaje y arroz blanco o integral

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



5
Puré/potaje de espinacas con judías blancas y pescado 120Kcal
Pescado a la plancha con arroz blanco/integral
335 Kcal



6



7



8
Puré/potaje de calabacín con pescado 81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
227 Kcal

2
Puré/potaje de zanahorias con pollo 81Kcal
Pollo al horno con pasta vegetal
342 Kcal

9
Puré/potaje de calabaza con ternera 81Kcal
Huevo al horno con papas fritas y pavo
302 Kcal

12
Puré/potaje de acelgas con pollo 81Kcal
Pollo con soja y verduras con arroz blanco/integral
385 Kcal

13
Puré/potaje de verduras con pescado 81Kcal
Pescado rebozado con cous cous y brócoli
447 Kcal

14
Puré/potaje de lentejas con jamón 110Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

15
Puré/potaje de calabacín con ternera 81Kcal
Conchas con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

16
Puré/potaje de calabaza con pescado 81Kcal
Pescado a la portuguesa al horno con puré de papas
200 Kcal

19
Puré/potaje de calabacín con pescado 81Kcal
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

20
Puré/potaje de calabaza con pollo 81Kcal
Escalope de pollo con puré de papas
426 Kcal

21
Puré/potaje de verduras con judías pintas y pavo 120Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

22
Puré/potaje de zanahorias con ternera 81Kcal
Hamburguesas de ternera con papas chips caseras
306 Kcal
Helado



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



Puré/potaje de espinacas con judías blancas 120Kcal
Pescado a la plancha con arroz blanco/integral
 335 Kcal



Puré/potaje de verduras 81Kcal
Pescado rebozado con cous-cous y brócoli
 447 Kcal



Puré/potaje de lentejas 110Kcal
Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal



Puré/potaje de calabacín 81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
 227 Kcal

Sopa de pollo 75Kcal
Pollo al horno con pasta vegetal
 342 Kcal

Sopa de ternera 75Kcal
Huevo al horno con papas fritas y pavo
 302 Kcal

Puré/potaje de acelgas 81Kcal
Pollo con soja y verduras con arroz blanco/integral
 385 Kcal

Sopa de pollo 75Kcal
Lasaña casera de ternera
 379 Kcal

Puré/potaje de calabacín 81Kcal
Pescado a la portuguesa al horno con papas cocidas
 200 Kcal

Puré/potaje de calabacín 81Kcal
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún 250 Kcal

Sopa de pollo 75Kcal
Escalope de pollo con papas cocidas
 426 Kcal

Puré/potaje de verduras con judías pintas 120Kcal
Arroz a la cubana
 302 Kcal

Puré/potaje de zanahorias 81Kcal
Hamburguesas de ternera con papas caseras 306 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

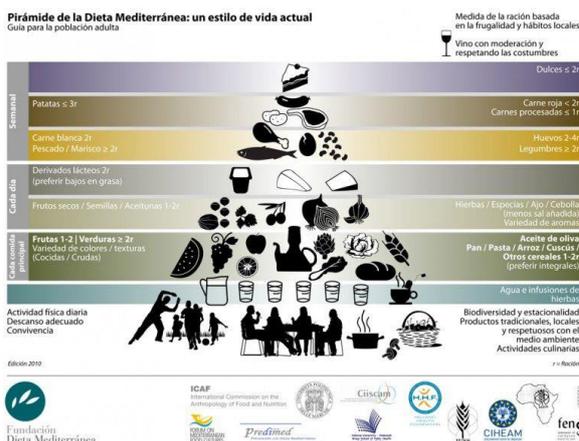
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 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