

Monday



2

Puré/Potaje de espinacas con ternera

81Kcal

Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral 331 Kcal

Tuesday



3

Puré/Potaje de verduras con pescado

81Kcal

Tacos de pescado con espirales 365 Kcal

Wednesday



4

Puré/Potaje de berros con judías y jamón

120Kcal

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Thursday



5

Puré/Potaje de calabaza con pescado

81Kcal

Pescado a la plancha con cous-cous 342 Kcal

Friday



6

Puré/Potaje de acelgas con pollo 81Kcal

Pollo en salsa de soja con verduras y papas doradas 317 Kcal

Puré/Potaje de verduras con ternera

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81Kcal

Pescado empanado con arroz blanco/integral 456 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con pavo

110Kcal

Huevo al horno con papas fritas y pavo 302 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo

81Kcal

Pollo en salsa con arroz blanco/integral 335 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con pescado

81Kcal

Pescado al horno con cilantro y puré de papas 365 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo

81Kcal

Mulos de pollo al horno con arroz blanco/integral 288 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con pescado

81Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli 447 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías con jamón

120Kcal

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera

81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral 165 Kcal

Puré/Potaje de puerros con pescado

81Kcal

Pescado a la portuguesa con puré de papas 200 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con pollo

81Kcal

Pechuga de pollo a la plancha con arroz blanco/integral 315 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado

81Kcal

Pescado rebozado con puré de papas 447 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



2

Puré/Potaje de espinacas 81Kcal
Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral
331 Kcal

Tuesday



3

Sopa de ternera 83Kcal
Tacos de pescado con espirales
365 Kcal

Wednesday



4

Puré/Potaje de berros con judías 120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Thursday



5

Puré/Potaje de calabaza 81Kcal
Pescado a la plancha con cous-cous
342 Kcal

Friday



6

Puré/Potaje de acelgas 81Kcal
Pollo en salsa de soja con verduras y papas doradas
317 Kcal

Puré/Potaje de verduras 81Kcal
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

16

Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal
Pescado empanado con arroz blanco/integral
456 Kcal

17

Puré/Potaje de lentejas 110Kcal
Huevo al horno con papas fritas y pavo
302 Kcal

18

Sopa de pollo 75Kcal
Pollo en salsa con arroz blanco/integral
335 Kcal

19

Puré/Potaje de espinacas 81Kcal
Pescado al horno con cilantro y papas cocidas
365 Kcal

20

Puré/Potaje de calabacín 81Kcal
Mulos de pollo al horno con arroz blanco/integral
288 Kcal

23

Sopa de pescado 70Kcal
Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli
447 Kcal

24

Puré/Potaje de verduras con judías 120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

25

Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal
Filetes rusos con arroz blanco/integral
165 Kcal

26

Puré/Potaje de puerros 81Kcal
Pescado a la portuguesa con papas cocidas
200 Kcal

27

Sopa de ternera 83Kcal
Pechuga a la plancha con arroz blanco/integral
315 Kcal

30

Puré/Potaje de calabaza 81Kcal
Pescado rebozado con papas cocidas y mojo
447 Kcal

31

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

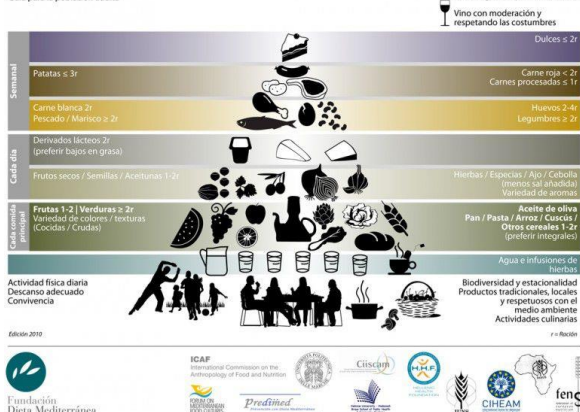
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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