

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES **2**

VACACIONES **3**

VACACIONES **4**

VACACIONES **5**

VACACIONES **6**

<p>Puré/Potaje de espinacas 9 81 Kcal</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/Integral 331 Kcal</p>	<p>Sopa de ternera 10 79 Kcal</p> <p>Tacos de pescado al horno con espirales 365 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de berros con garbanzos 11 120 Kcal</p> <p>Tortilla de papas con jamón 158 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de calabaza 12 81 Kcal</p> <p>Churros de pescado caseros con pasta 447 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de acelgas 13 81 Kcal</p> <p>Pollo con verduras y papas doradas 317 Kcal</p>
<p>Puré/Potaje de verduras 16 81 Kcal</p> <p>Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal</p>	<p>Puré de Zanahorias 17 81 Kcal</p> <p>Empanadillas de atún con arroz blanco/integral 456 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de lentejas 18 120 Kcal</p> <p>Huevos estrellados con chistorra 302 Kcal</p>	<p>Sopa de pollo 19 75 K</p> <p>Pollo en salsa con arroz blanco/integral 335 Kcal</p>	<p>Puré /Potaje de espinacas 20 81 Kcal</p> <p>Pescado al horno con cilantro y papas 365 Kcal</p>
<p>Puré/Potaje de calabacín 23 81 Kcal</p> <p>Ropa vieja de pollo 187 Kcal</p>	<p>Sopa de pescado 24 70 Kcal</p> <p>Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli 447 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de verduras y judías 25 120 Kcal</p> <p>Tortilla de papas con jamón 158 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de Zanahorias 26 81 Kcal</p> <p>Paella mixta de ternera con verduras 165 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de puerros 27 81 Kcal</p> <p>Pescado a la portuguesa con papas cocidas 200 Kcal</p>
<p>Sopa de ternera 30 79 Kcal</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con arroz blanco/integral 315 Kcal</p>	<p>Puré/Potaje de calabaza 31 81 Kcal</p> <p>Pescado rebozado con papas cocidas y mojo 385 Kcal</p>			

Ensalada mixta a diario. Selección de pan integral y blanco. El alumnado podrá elegir entre puré o potaje (puré/potaje) y entre arroz blanco o integral (arroz blanco/integral).

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.

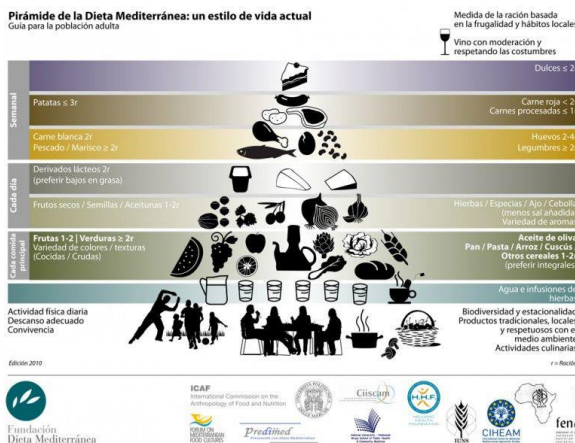
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de 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).



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