

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

## Monday

## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday



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

**Puré/potaje de zanahorias con pescado** 81 Kcal  
**Pescado rebozado con gous-cous y brócoli** 447 Kcal

**Puré/potaje de verduras con judías y pollo** 81 Kcal  
**Arroz a la cubana** 302 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias con pescado** 81 Kcal  
**Pescado al horno con puré de papas y mojo** 385 Kcal

**Puré/Potaje de puerros con ternera** 81 Kcal  
**Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera** 379 Kcal

**Puré/potaje de verduras con pollo** 81 Kcal  
**Paella de pollo con verduras** 165 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias con pescado** 81 Kcal  
**Pescado al horno con espirales** 365 Kcal

**Puré/potaje de lentejas con pavo** 81 Kcal  
**Huevo al horno con pavo y papas fritas** 302 Kcal

**Puré/potaje de berros con pollo** 81 Kcal  
**Pollo empanado con arroz blanco/integral** 426 Kcal

**Puré/potaje de calabacín con pescado** 81 Kcal  
**Pescado a la plancha con puré de papas** 456 Kcal

**Puré/potaje de calabaza con pescado** 81 Kcal  
**Tacos de pescado con puré de papas** 365 Kcal

**Puré/potaje de acelgas con ternera** 81 Kcal  
**Conchas con salsa boloñesa casera de ternera** 379 Kcal

**Puré/potaje de verduras con judías y jamón** 120 Kcal  
**Tortilla de papas con jamón** 158 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con pollo** 81 Kcal  
**Pollo en salsa con arroz blanco/integral** 335 Kcal

**Puré/Potaje de puerros con atún** 81 Kcal  
**Croquetas de atún caseras** 447 Kcal

**Puré/potaje de espinacas con pollo** 81 Kcal  
**Jamonicitos de pollo al horno con arroz blanco/integral** 315 Kcal

**Puré/potaje de calabaza con pescado** 81 Kcal  
**Churros de pescado caseros con puré de papas** 447 Kcal

**Puré/potaje de verduras con pollo** 81 Kcal  
**Arroz a la cubana** 302 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias con pescado** 81 Kcal  
**Pescado al horno con salsa de cilantro y pasta** 391 Kcal

**Puré/potaje de calabacín con ternera** 81 Kcal  
**Filetes rusos con papas fritas** 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: fogaño, merluza, abadejo

La salsa de tomate que utilizamos es sin colorantes, 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

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 <p><b>1</b> Puré/potaje de verduras con judías 81 Kcal</p> <p><b>2</b> Arroz a la cubana 302 Kcal</p>	 <p><b>3</b> Puré/Potaje de puerros 81 Kcal</p> <p><b>4</b> Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal</p>	 <p><b>5</b> Puré/potaje de berros 81 Kcal</p> <p><b>6</b> Tortilla de papas con jamón 158 Kcal</p>	 <p><b>7</b> Puré/potaje de zanahorias 81 Kcal</p> <p><b>8</b> Pescado al horno con papas arrugadas y mojo 385 Kcal</p>	 <p><b>9</b> Puré/Potaje de puerros 81 Kcal</p> <p><b>10</b> Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal</p>
<p><b>6</b> Puré/potaje de verduras 81 Kcal</p> <p><b>7</b> Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral 331 Kcal</p>	<p><b>7</b> Sopa de ternera 75 Kcal</p> <p><b>8</b> Pescado rebozado con cous-cous y brócoli 447 Kcal</p>	<p><b>8</b> Puré/potaje de berros 81 Kcal</p> <p><b>9</b> Tortilla de papas con jamón 158 Kcal</p>	<p><b>9</b> Puré/potaje de calabaza 81 Kcal</p> <p><b>10</b> Pollo con verduras y arroz blanco/integral 317 Kcal</p>	<p><b>10</b> Puré/potaje de acelgas con judías blancas 189 Kcal</p> <p><b>11</b> Pesado a la portuguesa con papas cocidas 200 Kcal</p>
<p><b>13</b> Puré/potaje de verduras 81 Kcal</p> <p><b>14</b> Paella de pollo con verduras 165 Kcal</p>	<p><b>14</b> Puré/potaje de zanahorias 81 Kcal</p> <p><b>15</b> Pescado al horno con espirales 365 Kcal</p>	<p><b>15</b> Puré/potaje de lentejas 81 Kcal</p> <p><b>16</b> Huevo al horno con pavo y papas fritas 302 Kcal</p>	<p><b>16</b> Puré/potaje de berros 81 Kcal</p> <p><b>17</b> Pollo empanado con arroz blanco/integral 426 Kcal</p>	<p><b>17</b> Sopa de pollo 75 Kcal</p> <p><b>18</b> Pescado a la plancha con papas sancochadas y ali-oli 456 Kcal</p>
<p><b>20</b> Puré/potaje de calabaza 81 Kcal</p> <p><b>21</b> Tacos de pescado con papas sancochadas y mojo verde 365 Kcal</p>	<p><b>21</b> Sopa de ternera 75 Kcal</p> <p><b>22</b> Lasaña de ternera casera 379 Kcal</p>	<p><b>22</b> Puré/potaje de verduras con judías 120 Kcal</p> <p><b>23</b> Tortilla de papas con jamón 158 Kcal</p>	<p><b>23</b> Puré/Potaje de Zanahoria 81 Kcal</p> <p><b>24</b> Pollo en salsa con arroz blanco/integral 335 Kcal</p>	<p><b>24</b> Puré/Potaje de puerros 81 Kcal</p> <p><b>25</b> Pizza margarita con atún casera 426 Kcal</p>
<p><b>27</b> Sopa de ternera 75 Kcal</p> <p><b>28</b> Jamoncitos de pollo al horno con arroz blanco/integral 315 Kcal</p>	<p><b>28</b> Puré/potaje de calabaza 81 Kcal</p> <p><b>29</b> Churros de pescado caseros con papas sancochadas 447Kcal</p>	<p><b>29</b> Puré/potaje de verduras 81 Kcal</p> <p><b>30</b> Arroz a la cubana 302 Kcal</p>	<p><b>30</b> Puré/potaje de zanahorias 81 Kcal</p> <p><b>31</b> Pescado al horno con salsa de cilantro y pasta 391 Kcal</p>	<p><b>31</b> Puré/potaje de calabacín 81 Kcal</p> <p><b>32</b> Filetes rusos con papas fritas 306 Kcal</p>

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: fogaño, 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

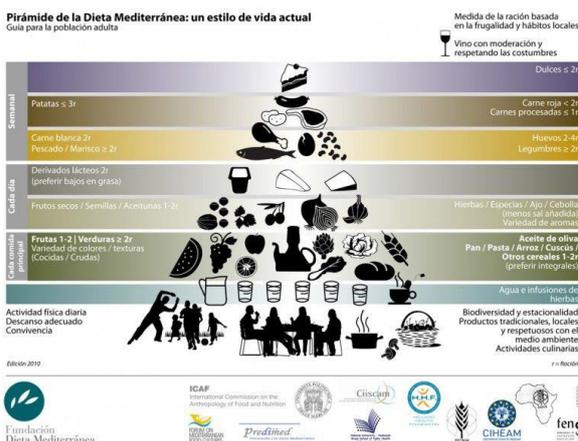
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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