

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Puré/Potaje de verduras 1
81 Kcal

Puré/Potaje de zanahoria²
81 Kcal

Puré/Potaje de verduras 1
y judías 81 Kcal

Puré/Potaje de zanahoria²
81 Kcal

Puré/Potaje de puerro ³
81 Kcal

Puré/Potaje de verduras ⁶
81 Kcal

Sopa de ternera ⁷
83 Kcal

Arroz a la cubana
302 Kcal

Pescado al horno con
papas arrugadas y mojo
385Kcal

Boloñesa de ternera case-
ra con pasta integral
379 Kcal

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

Puré de berros ⁸
83 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Puré de calabaza ⁹
81 Kcal

Puré/Potaje de acelgas ¹⁰
con garbanzos 189 Kcal

Puré /Potaje de verduras ¹³
81 Kcal

Puré de zanahorias ¹⁴
81 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de espinacas¹⁶
81 Kcal

Pescado a la portuguesa
con papas cocidas
200 Kcal

Paella mixta de carne con
verduras
165 Kcal

Puré de calabaza ²¹
81 Kcal

Huevos estrellados con
chistorra
302 Kcal

Puré/Potaje de pollo¹⁷
75 Kcal

Rabas de calamar con
papas sancochadas y ali-
oli 456 Kcal

Puré/Potaje de puerros ²⁰
81Kcal

Puré de calabaza ²⁸
81 Kcal

Puré/Potaje de verduras ²²
con judías 120 Kcal

Puré de zanahorias ²³
81 Kcal

Sopa de ternera ²⁴
70 Kcal

Estofado de cerdo con
arroz blanco/integral
378 Kcal

Puré de calabaza ²⁸
81 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Pollo empanado con arroz
blanco/ integral
426 Kcal

Pizza margarita con atún
casera
426 Kcal

Sopa de pollo ²⁷
83 Kcal

Puré de calabaza ²⁸
81 Kcal

Puré/Potaje de verduras ²⁹
81 Kcal

Puré de zanahoria ³⁰
81 Kcal

Puré/Potaje de calabacín³¹
81 Kcal

Jamoncitos de pollo al
horno con arroz blanco/
Integral 315Kcal

Churros de pescado case-
ros con papas sancocha-
das 447 Kcal

Arroz a la cubana
302 Kcal

Pescado al horno con
cous-cous y verduras
365 Kcal

Hamburguesa completa
con papas fritas
306 Kcal

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

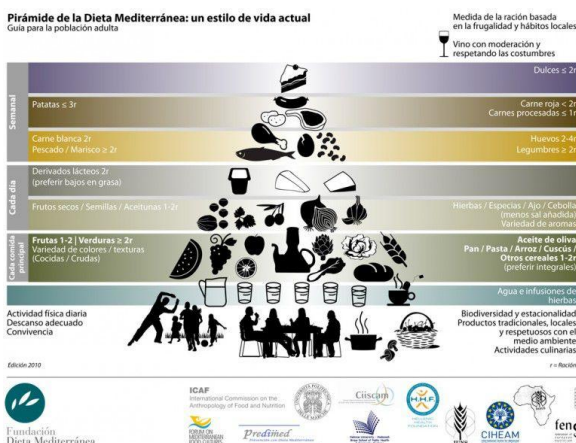
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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).

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