

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1 Puré/Potaje de verduras con pescado 81Kcal
2 Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún 250 Kcal

3 Puré/Potaje de lentejas con jamón 81Kcal
Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

4 Puré/Potaje de espinacas con pescado 81Kcal
Pescado a la portuguesa con papas cocidas 200 Kcal

5 Puré/Potaje de calabaza con ternera 81Kcal
Conchas con ternera 379 Kcal

8 Puré/Potaje de calabaza con pescado 81Kcal
Croquetas de pescado caseras con cous-cous y brócoli 447Kcal

9 Puré/Potaje de calabaza con pollo 81Kcal
Delicias de pollo con puré de papas 426 Kcal

10 Puré/Potaje de verduras con judías y pollo 120Kcal
Arroz a la cubana 302 Kcal

11 Puré/Potaje de zanahorias con pescado 81Kcal
Pescado con papas al horno 385 Kcal

12 Puré/Potaje de berros con ternera 81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera

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

16 Puré/Potaje de zanahorias con pescado 81Kcal
Pescado al horno con cilantro y espirales 365 Kcal

17 Puré/Potaje de berros con jamón 81Kcal
Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

18 Puré/Potaje de calabaza con pollo 81Kcal
Pollo con verduras y arroz blanco/integral 275 Kcal

19 Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y pescado 189Kcal
Churros de pescado con pasta 447 Kcal

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

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

24 Puré/Potaje de lentejas con pavo 81Kcal
Huevo al horno con pavo y papas fritas 302 Kcal

25 Puré/Potaje de calabaza con pollo 81Kcal
Pollo en salsa con cous-cous 335 Kcal

26 Puré/Potaje de espinacas con pescado 81Kcal
Paella de pescado 365 Kcal

29 Puré/Potaje de zanahorias con pescado 81Kcal
Pescado rebozado con puré de papas 385 Kcal



31 Puré/Potaje de verduras con judías 120Kcal
Jamoncitos de pollo al horno con arroz blanco/integral 426 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
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday

1
Puré/Potaje de verduras

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún

250 Kcal

Puré/Potaje de lentejas

81Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Sopa de pollo

75Kcal

Pescado a la portuguesa con papas cocidas

200 Kcal

Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

Lasaña casera de ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de calabacín

81Kcal

Pescado con ajo y perejil, cous-cous y brócoli

447Kcal

Sopa de ternera

75Kcal

Delicias de pollo con papas cocidas

426 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías

120Kcal

Arroz a la cubana

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias

81Kcal

Pescado con papas al horno

385 Kcal

Puré/Potaje de berros

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera

378 Kcal

Puré/Potaje de espinacas

81Kcal

Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral

331 Kcal

Sopa de pollo

75Kcal

Pescado al horno con cilantro y espirales

365 Kcal

Puré/Potaje de berros

81Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

Pollo con verduras y arroz blanco/integral

275 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos

189Kcal

Churros de pescado con pasta

447 Kcal

Puré/Potaje de verduras

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias

81Kcal

Pescado empanado con arroz blanco/integral

456 Kcal

Puré/Potaje de lentejas

81Kcal

Huevo al horno con pavo y papas fritas

302 Kcal

Sopa de ternera

75Kcal

Pollo en salsa con cous-cous

335 Kcal

Puré/Potaje de espinacas

81Kcal

Paella de pescado

365 Kcal

Caldo de cilantro

75Kcal

Pescado rebozado con papas arrugadas y mojo rojo

385 Kcal


30
Puré/Potaje de verduras con judías

120Kcal

Jamoncitos de pollo al horno con arroz blanco/integral

426 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

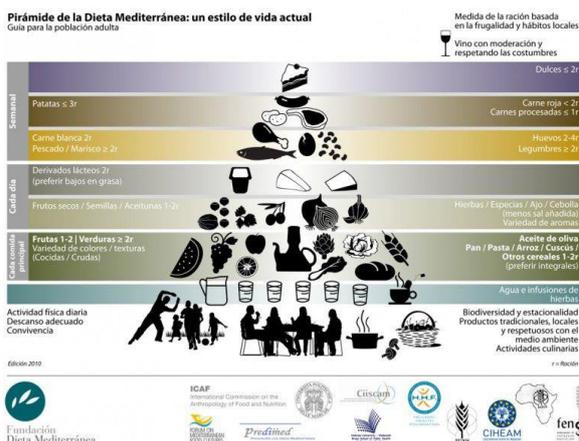
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 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