

Monday


Puré/potaje de verduras con ternera 81 Kcal **11**

Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/potaje de calabaza con pollo 81 Kcal **18**

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

Puré/potaje de verduras con pollo 81 Kcal **25**

Escalope de pollo con arroz blanco/integral 331 Kcal

Tuesday


Puré/potaje de calabacín con ternera 81 Kcal **5**

Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral 331 Kcal

Puré/potaje de lentejas con pescado 120 Kcal **12**

Pescado a la plancha con arroz blanco/integral 335 Kcal

Puré/potaje de calabacín con pescado 81 Kcal **19**

Tacos de pescado con pasta 447 Kcal

Puré/potaje de calabaza con pescado 81 Kcal **26**

Pescado al horno con pasta 335 Kcal

Wednesday


Puré/potaje de verduras con judías blancas y jamón 120 Kcal **6**

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con pavo 81 Kcal **13**

Huevos con papas y pavo 302 Kcal

Puré/potaje de acelgas con judías pintas y jamón 120 Kcal **20**

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/potaje de berros con pavo 81 Kcal **27**

Arroz a la cubana 302 Kcal

Thursday


Puré/potaje de calabaza con pescado 81 Kcal **7**

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

Puré/potaje de calabacín con pollo 81 Kcal **14**

Pollo al ajillo al horno con arroz blanco/integral 335 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con ternera 81 Kcal **21**

Filetes rusos con arroz blanco/integral 306 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con pescado 81 Kcal **28**

Pescado rebozado con puré de papas 385 Kcal

Friday


Puré/potaje de espinacas con pescado 81 Kcal **15**

Pescado empanado con pasta 342 Kcal

Puré/potaje de puerros con pescado 81 Kcal **22**

Pescado a la portuguesa con puré de papas 200 Kcal

Puré/potaje de espinacas con ternera 81 Kcal **29**

Conchas con sala boloñesa casera de ternera 379 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 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


Puré/potaje de calabacín **5**
81 Kcal
Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/potaje de verduras con judías blancas **6**
120 Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/potaje de calabaza **7**
81 Kcal
Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli
447Kcal



Puré/potaje de verduras **11**
81 Kcal
Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Puré/potaje de lentejas **12**
120 Kcal
Pescado a la plancha con arroz blanco/integral
335 Kcal

Puré/potaje de zanahorias **13**
81 Kcal
Huevos con papas y pavo
302 Kcal

Sopa de pollo **14**
75 Kcal
Pollo al ajillo al horno con arroz blanco/integral
335 Kcal

Puré/potaje de espinacas **15**
81 Kcal
Pescado empanado con pasta
342 Kcal

Sopa de ternera **18**
75 Kcal
Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral
288 Kcal

Puré/potaje de calabacín **19**
81 Kcal
Tacos de pescado con pasta
447 Kcal

Puré/potaje de acelgas con judías pintas **20**
120 Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/potaje de zanahorias **21**
81 Kcal
Filetes rusos con arroz blanco/integral
306 Kcal

Puré/potaje de puerros **22**
81 Kcal
Pescado a la portuguesa con papas cocidas
200 Kcal

Puré/potaje de verduras **25**
81 Kcal
Pollo con verduras y arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/potaje de calabaza **26**
81 Kcal
Pescado al horno con pasta
335 Kcal

Puré/potaje de berros **27**
81 Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

Puré/potaje de zanahorias **28**
81 Kcal
Pescado rebozado con papas y mojo
385 Kcal

Sopa de pollo **29**
75 Kcal
Lasaña de ternera
379 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 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

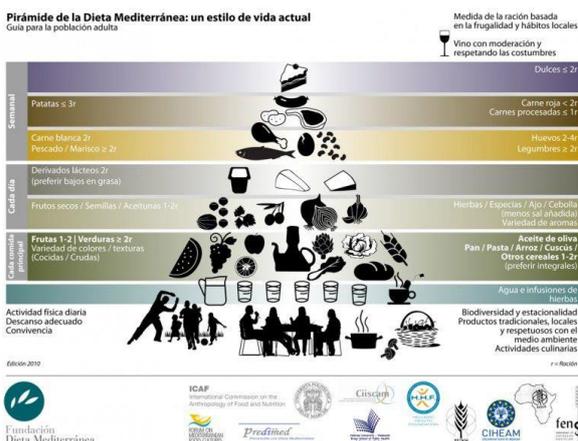
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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