

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



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

Puré/Potaje de lentejas con verduras y pescado 120Kcal
Pescado al horno con arroz blanco/integral
335Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con jamón 81Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pavo 81Kcal
Huevos fritos con papas y tacos de pavo
302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pescado 120Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo 81Kcal
Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral
288 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 81Kcal
Tacos de pescado al horno con salsa de cilantro y pasta 447 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías y pavo 120Kcal
Huevos fritos con papas y tacos de pavo
302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera 81Kcal
Filetes rusos con arroz blanco/integral
306 Kcal

Puré/Potaje de puerros con pescado 81Kcal
Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli 447 Kcal

Puré/Potaje de berros con pollo 81Kcal
Pollo al curry al horno con arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 81Kcal
Pescado al horno con pasta 335 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con pavo 120Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 81Kcal
Pescado rebozado con papas y mojo
385 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con ternera 81Kcal
Conchas con ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de verduras con ternera 81Kcal
Albóndigas de ternera en salsa con papas
331 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas y jamón 120Kcal
Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo 81Kcal
Pollo con soja y verduras con con cous-cous 342 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

Puré/Potaje de verduras 6

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con verduras 7

120Kcal

Pescado al horno con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 8

81Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 2

81Kcal

Huevos fritos con papas y tacos de pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas 3

120Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

Sopa de ternera 13

75Kcal

Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral

288 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 14

81Kcal

Tacos de pescado al horno con salsa de cilantro y pasta

447 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías 15

120Kcal

Huevos fritos con papas y tacos de pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 16

81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral

306 Kcal

Puré/Potaje de puerros 17

81Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de berros 20

81Kcal

Pollo al curry al horno con arroz blanco/integral

331 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 21

81Kcal

Pescado al horno con pasta

335 Kcal

Puré/Potaje de legumbres 22

120Kcal

Arroz a la cubana

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 23

81Kcal

Pescado rebozado con papas y mojo

385 Kcal

Sopa de pollo 24

75Kcal

Lasaña de ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de verduras 27

81Kcal

Albóndigas de ternera en salsa con papas

331 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 28

81Kcal

Pescado en adobo con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas 29

120Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 30

81Kcal

Pollo con soja y verduras con cous-cous

342 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

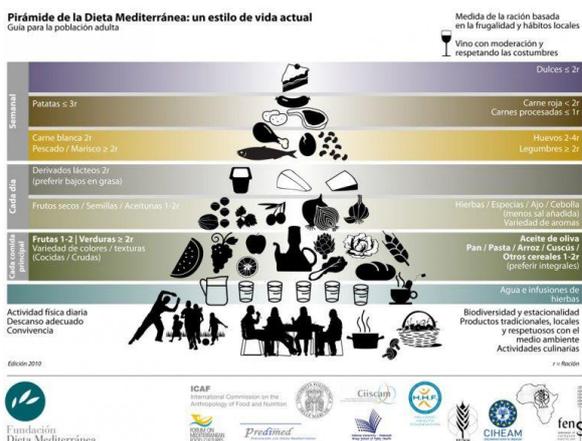
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 2010 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