

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

FIESTA

1

Puré de calabaza  
81 Kcal

2

Huevos estrellados con  
chistorra  
302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas  
con garbanzos 120 Kcal

3

Arroz amarillo con  
pescado y verduras  
227 Kcal

Puré/Potaje de verduras 6  
81Kcal

Puré/Potaje de lentejas 7  
y verduras 120 Kcal

Puré de zanahorias 8  
81 Kcal

Sopa de pollo 9  
75 Kcal

Puré/Potaje de espinaca 10  
81 Kcal

Macarrones integrales  
con salsa boloñesa case-  
ras de ternera 379 Kcal

Empanadillas de atún con  
arroz blanco/integral  
456 Kcal

Tortilla de papas con  
jamón  
158 Kcal

Pollo en salsa con arroz  
blanco/integral  
335 Kcal

Pescado al horno con  
salsa de cilantro y espira-  
les 335 Kcal

Sopa de ternera 13  
75 Kcal

Puré/Potaje de calabacín 14  
81 Kcal

Puré/Potaje de verduras 15  
con judías 120Kcal

Puré de zanahorias 16  
81 Kcal

Puré/Potaje de puerros 17  
81 Kcal

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

Pescado a la portuguesa  
al horno con pasta  
447 Kcal

Huevos estrellados con  
chistorra  
302 Kcal

Paella mixta de carne  
165 Kcal

Churros de pescado  
caseros con cous-cous  
200 Kcal

Puré/Potaje de verduras 20  
81 Kcal

Puré de calabaza 21  
81 Kcal

Puré/Potaje de espinaca 22  
con garbanzos 120 Kcal

Puré de zanahorias 23  
81 Kcal

Sopa de pollo  
75 Kcal

Pollo con soja y verduras  
y arroz blanco/integral  
228Kcal

Croquetas de pescado  
con cous-cous y brocoli  
447 Kcal

Arroz a la cubana  
302 Kcal

Pescado al horno con  
papas y mojo  
335 Kcal

Lasaña de ternera  
379Kcal

Puré/Potaje de verduras 27  
81 Kcal

Puré de calabaza 28  
81 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 29  
120 Kcal

Puré de calabacín 30  
81 Kcal

Albóndigas de ternera en  
salsa con papas  
331Kcal

Pescado en adobo con  
arroz blanco/integral  
335 Kcal

Tortilla de papas con  
jamón  
302 Kcal

Pollo al ajillo al horno con  
cous-cous  
342 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

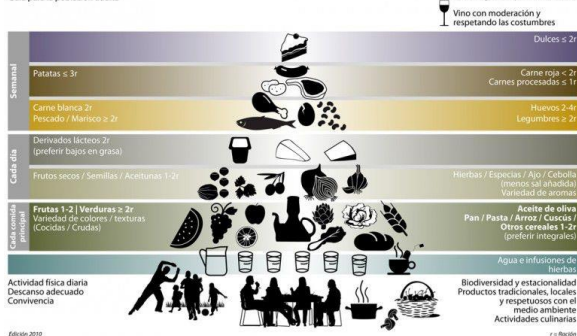
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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