

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Sopa de pollo 75 Kcal ¹ Arroz amarillo con pescado y verduras 227 Kcal
Puré/Potaje de calabacín ⁴ 81Kcal Pescado al horno con salsa portuguesa y pasta 385 Kcal	Puré/Potaje de verduras con judías 120 Kcal ⁵ Pollo empanado con arroz blanco/integral 426 Kcal	Festivo ⁶	Colegio cerrado. Día del Enseñante y del Estudiante. ⁷	Festivo ⁸
Puré de calabaza ¹¹ 81 Kcal Macarrones integrales con salsa casera de atún 379 Kcal	Puré/Potaje de verduras ¹² 81 Kcal Pollo con soja y verduras con arroz blanco/integral 300 Kcal	Puré/Potaje de lentejas ¹³ 120Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Sopa de pollo 75 Kcal ¹⁴ Albóndigas con arroz blanco/integral 300 Kcal	Puré de zanahoria ¹⁵ 81 Kcal Pescado al horno con salsa de eneldo y espirales 385 Kcal
Sopa de ternera ¹⁸ 75 Kcal Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli 447 Kcal	Puré/Potaje de verduras ¹⁹ 81 Kcal Muslos de pollo al horno con ajo y perejil y papas doradas 291 Kcal	Puré/Potaje de acelgas con garbanzos ²⁰ 81 Kcal Arroz a la cubana 302 Kcal	Puré de zanahorias ²¹ 81 Kcal Pescado rebozado con papas cocidas y mojo 385 Kcal	Ensaladas variadas ²² Pizza casera de jamón 447 Kcal Helado
VACACIONES ²⁵	VACACIONES ²⁶	VACACIONES ²⁷	VACACIONES ²⁸	VACACIONES ²⁹

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: fogonero, 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

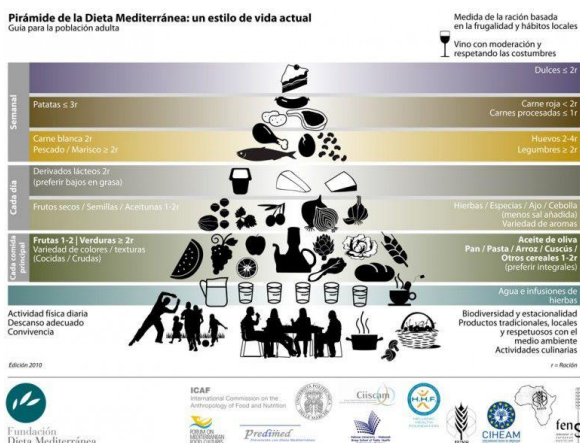
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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