

Monday



Puré/Potaje de calabacín con pollo
81Kcal
Pollo al ajillo al horno con cous-cous y guisantes
342 Kcal

Tuesday



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

Wednesday



Puré/Potaje de acelgas con judías y jamón
189Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Thursday

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

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

Friday

Puré/Potaje de espinacas con ternera
81Kcal
Conchas con jamón
447 Kcal

DÍA CHINO
Puré/Potaje de zanahorias con pescado
81Kcal
Fideos de arroz con salsa de soja, pescado y verduras
227 Kcal



Puré/Potaje de calabaza con pollo
81Kcal
Pollo empanado con arroz blanco/integral
426 Kcal



Puré/Potaje de verduras con pescado
81Kcal
Conchas con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con ternera
81Kcal
Albóndigas de ternera en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón
120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pavo
81Kcal
Huevo con papas y tacos de pavo
302 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado
81Kcal
Arroz con carne y verduras
165 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado
81Kcal
Pescado a la plancha con espirales en salsa pesto
335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera
81Kcal
Pescado a la portuguesa al horno con puré de papas
200 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado
81Kcal
Pescado empanado con cous-cous y brócoli
447 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con pollo
81Kcal
Muslos de pollo con ajo y perejil al horno y papas doradas
291 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías y pavo
189Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

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



Puré/Potaje de calabacín 5
81Kcal
Pollo al ajillo al horno con cous-cous y guisantes
342 Kcal

Tuesday



Puré/Potaje de calabaza 6
81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Wednesday



Puré/Potaje de acelgas con judías 7
189Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Thursday

Puré/Potaje de zanahorias 1
81Kcal
Pescado rebozado con puré de papas
385 Kcal

Puré/Potaje de verduras 8
81Kcal
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Friday

Puré/Potaje de espinacas 2
81Kcal
Pizza casera con jamón
447 Kcal

DÍA CHINO 9
Sopa china 75Kcal
Fideos de arroz con salsa de soja, pescado y verduras
227 Kcal



Puré/Potaje de calabaza 12
81Kcal
Pollo empanado con arroz blanco/integral
426 Kcal



Puré/Potaje de verduras 13
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de acelgas 14
81Kcal
Albóndigas de ternera en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 15
81Kcal
Huevo con papas y tacos de pavo
302 Kcal

Sopa de ternera 16
75Kcal
Pescado a la plancha con espirales en salsa pesto
335 Kcal

Sopa de ternera 19
75Kcal
Pescado empanado con cous-cous y brócoli
447 Kcal

Puré/Potaje de verduras 20
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 21
120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Sopa de pollo 22
75Kcal
Arroz con carne y verduras
165 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 23
81Kcal
Pescado a la portuguesa al horno con papas cocidas 200 Kcal

Puré/Potaje de acelgas 26
81Kcal
Muslos de pollo con ajo y perejil al horno y papas doradas
291 Kcal

Puré/Potaje de verduras 27
81Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías 28
189Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 29
81Kcal
Pescado al horno con papas cocidas y mojo
385 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

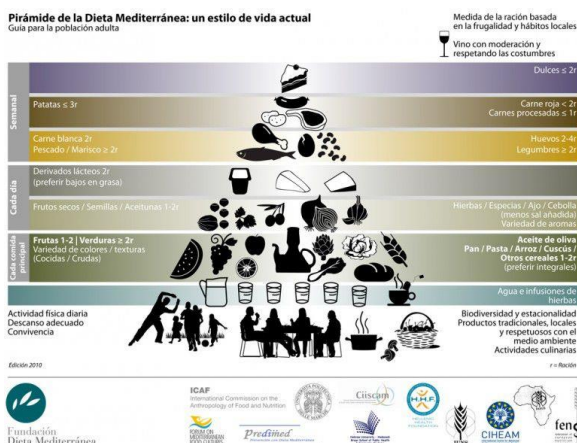
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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