

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1

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



2

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



3

Puré/Potaje de lentejas con jamón
 189Kcal
Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal



4

Puré/Potaje de zanahorias con pescado
 81Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
 227 Kcal



5

Puré/Potaje de berros con pollo
 81Kcal
Pollo al ajillo con puré de papas
 342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pecado
 81Kcal
Pescado empanado con espirales
 342 Kcal

15

Puré/Potaje de puerros con pollo 81Kcal
Pollo en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral
 217 Kcal

16

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pavo
 120Kcal
Huevo con papas y tacos de pavo.
 302 Kcal

17

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

18

Puré/Potaje de verduras con ternera
 81Kcal
Pescado a la plancha con cous-cous y brócoli
 456 Kcal

19

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

22

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

23

Puré/Potaje de lentejas con jamón
 189Kcal
Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

24

Puré/Potaje de calabaza con ternera
 81Kcal
Arroz blanco con ternera y verduras
 165 Kcal

25

Puré/Potaje de zanahorias con pescado
 81Kcal
Pescado a la portuguesa con puré de papas
 200 Kcal

26

Puré/Potaje de verduras con pescado
 81Kcal
Pescado al horno con cous-cous y guisantes
 447Kcal

29

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

30



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: fagonero, 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



1

Puré/Potaje de verduras 81Kcal

Plumas con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Tuesday



2

Puré/Potaje de calabaza 81Kcal

Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Wednesday



3

Puré/Potaje de lentejas 189Kcal

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Thursday



4

Sopa de pollo 75Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Friday



5

Puré/Potaje de berros 81Kcal

Pollo al ajillo con puré de papas
342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín 81Kcal

15

Pescado empanado con espirales
342 Kcal

Puré/Potaje de puerros 81Kcal

16

Pollo en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas 120Kcal

17

Huevo con papas y tacos de pavo.
302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal

18

Filetes rusos con arroz blanco/integral
306 Kcal

Sopa de ternera 81Kcal

19

Pescado a la plancha o con cous-cous y brócoli
456 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 81Kcal

22

Pollo empanado con arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré/Potaje de verduras 81Kcal

23

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 189Kcal

24

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Sopa de pollo 75Kcal

25

Arroz blanco con ternera y verduras
165 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal

26

Pescado a la portuguesa con papas cocidas
200 Kcal

Sopa de ternera 75 Kcal

29

Pescado al horno con cous-cous y guisantes
447Kcal

Puré/Potaje de acelgas 81Kcal

30

Muslos de pollo con ajo y perejil al horno y papas doradas
291 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: fagoneo, 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

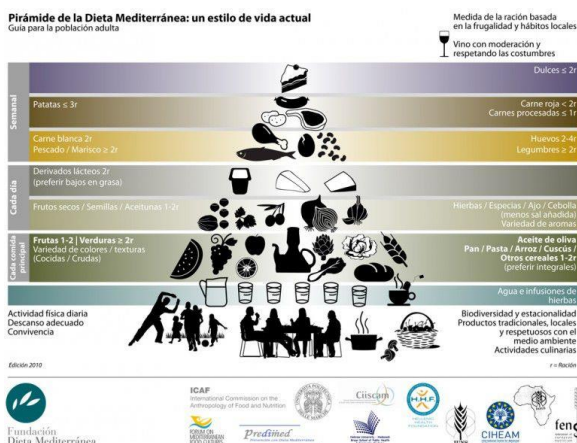
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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