

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1

Puré/Potaje de zanahorias con pavo

81Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

2

Puré/Potaje de puerros con jamón

81Kcal

Conchas con salsa boloñesa casera de jamón

379 Kcal

3

Puré/Potaje de espinacas con ternera

81Kcal

Albóndigas de ternera en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral

331 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli

447 Kcal

7

Puré/Potaje de berros con jamón

81Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

8

Puré/Potaje de calabaza con pollo

81Kcal

Pollo con verduras y soja y pasta blanca

275 Kcal

9

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pescado

120Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

10

Puré/Potaje de verduras con pollo

81Kcal

Pollo al ajillo al horno con pasta en salsa de tomate con albahaca y ajo

342 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con pescado

120Kcal

Pescado a la plancha con arroz blanco/integral en salsa pesto

335 Kcal

14

Puré/Potaje de zanahorias con pavo

81Kcal

Huevos con papas y tacos de pavo

302 Kcal

15

Puré/Potaje de calabacín con pescado

81Kcal

Pescado empanado con arroz y guisantes

342 Kcal

16

Puré/Potaje de espinacas con ternera

81Kcal

Macarrones en salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

17

Puré/Potaje de calabaza con pollo

81Kcal

Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral

291 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado

81Kcal

Tacos de pescado con pasta en salsa marinera

447 Kcal

21

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas con jamón

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

22

Puré/Potaje de zanahorias con ternera

81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral y verduras

306 Kcal

23

Puré/Potaje de verduras con pescado

81Kcal

Pescado a la portuguesa con papas cocidas

200 Kcal

24

Puré/Potaje de calabacín con pollo

81Kcal

Escalope de pollo con papas doradas

426 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado

81Kcal

Pescado rebozado con cous-cous y brócoli

385 Kcal

28

Puré/Potaje de verduras con pavo

81Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

29

Puré/Potaje de zanahorias con pavo

81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral y verduras

306 Kcal

30

Puré/Potaje de espinacas con ternera

81Kcal

Conchas con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

31



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



1

Puré/Potaje de zanahorias

81Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

2

Puré/Potaje de puerros

81Kcal

Pizza margarita casera con jamón

335 Kcal

3

Puré/Potaje de espinacas

81Kcal

Albóndigas de ternera en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral

331 Kcal

Sopa de ternera

75Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli

447 Kcal

7

Puré/Potaje de berros

81Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

8

Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

Pollo con verduras y soja y pasta blanca

275 Kcal

9

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas

120Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

10

Puré/Potaje de verduras

81Kcal

Pollo al ajillo al horno con pasta en salsa de tomate con albahaca y ajo

342 Kcal

13

Puré/Potaje de lentejas

120Kcal

Pescado a la plancha con arroz blanco/integral en salsa pesto

335 Kcal

14

Puré/Potaje de zanahorias

81Kcal

Huevos con papas y tacos de pavo

302 Kcal

15

Sopa de pollo

75Kcal

Pescado empanado con arroz blanco/integral y guisantes

342 Kcal

16

Puré/Potaje de espinacas

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

17

Sopa de ternera

75Kcal

Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral

295 Kcal

20

Puré/Potaje de calabacín

81Kcal

Tacos de pescado con pasta en salsa marinera

447 Kcal

21

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

22

Puré/Potaje de zanahorias

81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco y verduras

306 Kcal

23

Puré/Potaje de verduras

81Kcal

Pescado a la portuguesa con papas cocidas

200 Kcal

24

Sopa de pollo

75Kcal

Escalope de pollo con papas doradas

426 Kcal

27

Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

Pescado rebozado con cous-cous y brócoli

385 Kcal

28

Puré/Potaje de verduras

81Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

29



30

Puré/Potaje de espinacas

81Kcal

Lasaña de ternera

379 Kcal

31

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

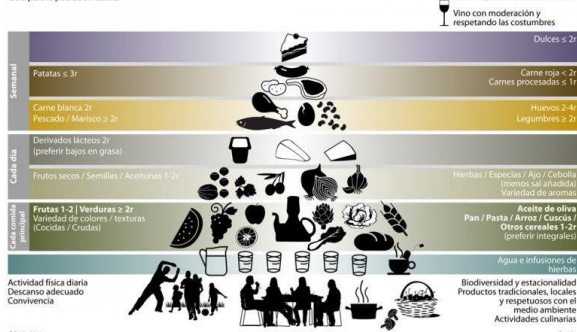
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 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