

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Festivo
Día del Trabajador

1

Puré de zanahorias
81 Kcal

2

Arroz blanco/integral a la cubana
302 Kcal

Puré/Potaje de puerro
81 Kcal

3

Pizza margarita casera con jamón
335 Kcal

Puré/Potaje de espinacas
81Kcal

6

Albóndigas de ternera con espaguetis
331Kcal

Sopa de ternera
75 Kcal

7

Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Puré/Potaje de berros
81 Kcal

8

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza
81 Kcal

9

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

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos
120 Kcal

10

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli
447 Kcal

Puré/Potaje de verduras
81Kcal

13

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de lentejas
120 Kcal

14

Empanadillas de atún con arroz blanco/integral
456 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias
81 Kcal

15

Huevos estrellados con chistorra
302 Kcal

Sopa de pollo
75 Kcal

16

Pollo al ajillo al horno con cous-cous
342Kcal

Puré/Potaje de espinacas
81 Kcal

17

Pescado empanado con papas cocidas
335 Kcal

Sopa de pescado
75 Kcal

20

Rabas de calamar con papas cocidas y alioli
200Kcal

Puré /Potaje de calabacín
81 Kcal

21

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

Puré/Potaje de acelgas con judías
110 Kcal

22

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias
81Kcal

23

Paella mixta de ternera y verduras
165 Kcal

Puré/Potaje de calabacín
81 Kcal

24

Pescado al horno con salsa portuguesa y papas doradas
200 Kcal

Sopa de ternera
75 Kcal

27

Pollo agridulce con arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré/Potaje de calabaza
81Kcal

28

Croquetas de pescado con cous –cous y brocoli
447 Kcal

Puré/Potaje de verduras
81 Kcal

29

Arroz blanco/integral a la cubana
302 Kcal

Festivo
Día de Canarias

30

Puré/Potaje de espinacas
81 Kcal

31

Lasaña de ternera
379 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

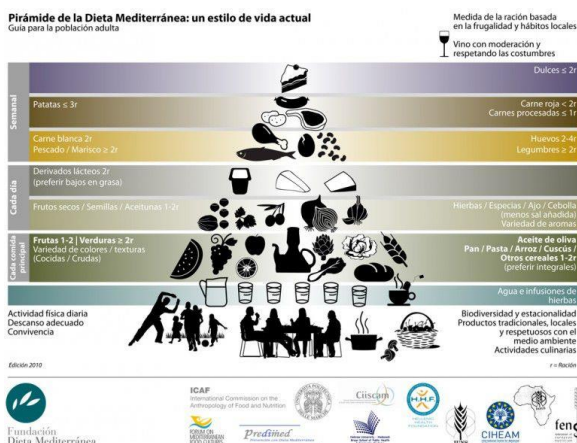
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 2010 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