

**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 en salsa con arroz blanco/integral 331Kcal

Sopa de ternera  
75 Kcal

7

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli 447 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 pasta blanca  
275 Kcal

Rancho canario  
189 Kcal

10

Arroz amarillo con pescado y verduras  
227 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 al horno con salsa portuguesa y papas doradas 200 Kcal

Sopa de ternera  
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 carne y verduras  
165 Kcal

Puré/Potaje de calabacín  
81 Kcal

24

Pescado empanado con pasta  
335 Kcal

Sopa de pollo  
75 Kcal

27

Pollo agridulce con arroz blanco/integral  
426 Kcal

Puré/Potaje de calabaza  
81Kcal

28

Croquetas de pescado con cous –cous y brócoli  
447 Kcal

Papas, judías y fideos  
189 Kcal

29

Arroz blanco/integral a la cubana  
302 Kcal

30

Festivo  
Día de Canarias

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

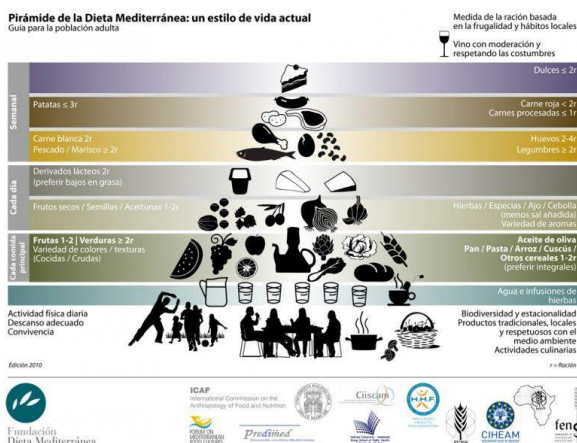
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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 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

