

Monday

Puré/Potaje de espinacas con ternera **3**
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado **10**
81Kcal
Churros de pescado con pasta en salsa de tomate casera
447 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo **17**
81Kcal
Muslos de pollo al horno con ajo y perejil y papas doradas
291 Kcal



24

Tuesday

Puré/Potaje de calabaza con pescado **4**
81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo **11**
81Kcal
Pollo en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado **18**
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo **25**
81Kcal
Pollo empanado con papas fritas
426 Kcal

Wednesday

Puré/Potaje de verduras con judías pintas y jamón **5**
189Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con pavo **12**
81Kcal
Huevos con papas y tacos de pavo
302 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón **19**
120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías pintas y pavo **26**
189Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

Thursday

Puré/Potaje de calabaza con pescado **6**
81Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera **13**
81Kcal
Filetes rusos de ternera con arroz blanco/integral
306 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con pescado **20**
81Kcal
Pescado al horno en salsa verde con arroz blanco/integral
385 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con jamón **27**
81Kcal
Conchas con salsa boloñesa casera de jamón
379 Kcal
HELADO

Friday

Puré/Potaje de zanahorias con pollo **7**
81Kcal
Pollo al ajillo al horno con papas cocidas
342 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con judías blancas y pescado **14**
189Kcal
Pescado a la plancha con cous-cous y brócoli
335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera **21**
81Kcal
Conchas con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal



28



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 espinacas **3**
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de verduras **10**
81Kcal
Churros de pescado con pasta en salsa de tomate casero
447 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **17**
81Kcal
Muslos de pollo al horno con ajo y perejil y papas doradas
291 Kcal


Tuesday

Puré/Potaje de calabaza **4**
81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Sopa de ternera **11**
75Kcal
Pollo en salsa de rabo de buey con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de verduras **18**
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Sopa de ternera **25**
75Kcal
Pollo empanado con papas fritas
426 Kcal

Wednesday

Puré/Potaje de verduras con judías pintas **5**
189Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas **12**
81Kcal
Huevos con papas y tacos de pavo
302 Kcal

Puré/Potaje de lentejas **19**
120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías pintas **26**
189Kcal
Arroz a la cubana
302 Kcal

Thursday

Puré/Potaje de calabacín **6**
81Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias **13**
81Kcal
Filetes rusos de ternera con arroz blanco/integral
306 Kcal

Sopa de pollo **20**
75Kcal
Pescado al horno en salsa verde con arroz blanco/integral
385 Kcal

Ensalada César **27**
133 Kcal
Pizza de jamón
447 Kcal
HELADO

Friday

Sopa de pollo **7**
75Kcal
Pollo al ajillo al horno con papas cocidas
342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con judías blancas **14**
189Kcal
Pescado a la plancha con cous-cous y brócoli
335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias **21**
81Kcal
Lasaña casera de ternera
379 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

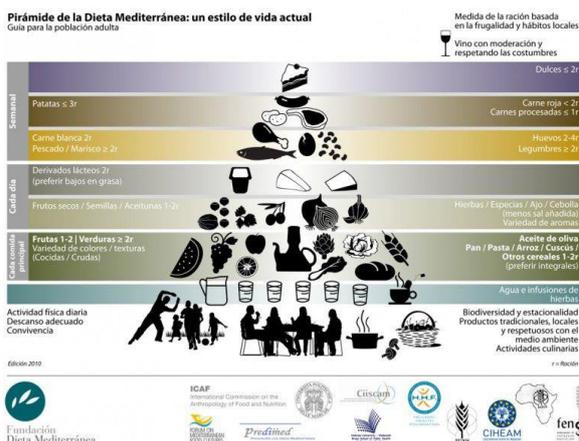
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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