



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



2



3

Puré/potaje de verduras con judías blancas y jamón  
120 Kcal

Tortilla de papas con jamón  
158 Kcal

Puré/potaje de calabacín con ternera  
81 Kcal

Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral  
331 Kcal

Puré/potaje de calabaza con pescado  
81 Kcal

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



9

Puré/potaje de lentejas con pescado  
120 Kcal

Macarrones con salsa boloñesa casera de atún  
379 Kcal

Puré/potaje de zanahoria con pavo  
81 Kcal

Huevos con papas y salchichas de pavo  
302 Kcal

Puré/potaje de verduras con pollo  
81 Kcal

Pollo al ajillo al horno con arroz blanco/integral  
342 Kcal

Puré/potaje de espinacas con pescado  
81 Kcal

Pescado al horno con salsa de cilantro y espirales  
335 Kcal

Puré/potaje de calabaza con pollo  
81 Kcal

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

Puré/potaje de calabacín con pescado  
81 Kcal

Tacos de pescado con pasta  
365 Kcal

Puré/potaje de acelgas con judías pintas y jamón  
120 Kcal

Tortilla de papas con jamón  
158 Kcal

Puré/potaje de zanahoria con ternera  
81 Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral  
306 Kcal

Puré/potaje de puerros con pescado  
81 Kcal

Pescado empanado con papas cocidas y alioli  
200 Kcal

Puré/potaje de zanahoria con pollo  
81 Kcal

Pollo con verduras y arroz blanco/integral  
275 Kcal

Puré/potaje de calabaza con pescado  
81 Kcal

Pescado rebozado con cous-cous y brócoli  
447 Kcal

Puré/potaje de berros con pavo  
81 Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana  
302 Kcal

Puré/potaje de verduras con judías y pescado  
120 Kcal

Pescado al horno con papas y mojo  
335 Kcal

Puré/potaje de calabacín con ternera  
81 Kcal

Cochas con salsa boloñesa casera de ternera  
379 Kcal

Puré/potaje de calabacín  
81 Kcal

Macarrones con salsa boloñesa 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 colorantes, 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



2



3

Puré/potaje de verduras con judías blancas  
120 Kcal  
Tortilla de papas con jamón  
158 Kcal

4

Puré/potaje de calabacín  
81 Kcal  
Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral  
331 Kcal

5

Puré/potaje de calabaza  
81 Kcal  
Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli  
447Kcal

6



9

Puré/potaje de lentejas  
120 Kcal  
Macarrones con salsa boloñesa casera de atún  
379 Kcal

10

Puré/potaje de zanahoria  
81 Kcal  
Huevos con papas y salchichas de pavo  
302 Kcal

11

Sopa de pollo  
75 Kcal  
Pollo al ajillo al horno con arroz blanco/integral  
342 Kcal

12

Puré/potaje de espinacas  
81 Kcal  
Pescado al horno con salsa de cilantro y espirales  
335 Kcal

13

Sopa de ternera  
75 Kcal  
Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral  
288 Kcal

16

Puré/potaje de calabacín  
81 Kcal  
Tacos de pescado con pasta  
365 Kcal

17

Puré/potaje de acelgas con judías pintas  
120 Kcal  
Tortilla de papas con jamón  
158 Kcal

18

Puré/potaje de zanahoria  
81 Kcal  
Filetes rusos con arroz blanco/integral  
306 Kcal

19

Puré/potaje de puerros  
81 Kcal  
Pescado empanado con papas cocidas y alioli  
200 Kcal

20

Puré/potaje de zanahoria  
81 Kcal  
Pollo con verduras y arroz blanco/integral  
275 Kcal

23

Puré/potaje de calabaza  
81 Kcal  
Pescado rebozado con cous-cous y brócoli  
447 Kcal

24

Puré/potaje de berros  
81 Kcal  
Arroz blanco/integral a la cubana  
302 Kcal

25

Puré/potaje de verduras con judías  
120 Kcal  
Pescado al horno con papas y mojo  
335 Kcal

26

Sopa de pollo  
75 Kcal  
Lasaña de ternera  
379 Kcal

27

Puré/potaje de calabacín  
81 Kcal  
Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera  
379 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: fogaño, merluza, abadejo

La salsa de tomate que utilizamos es sin colorantes, 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

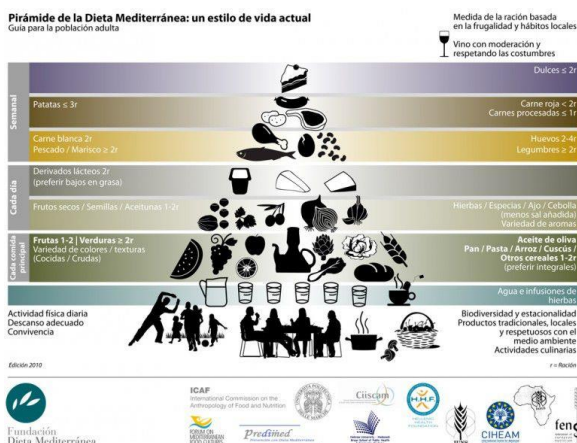
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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