

Monday



Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Puré/Potaje de calabaza con pescado

81Kcal

Pescado en adobo con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas y jamón

189Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pollo

81Kcal

Pollo al ajillo al horno con cous-cous

342 Kcal

Puré/Potaje de berros con pescado

81Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado

81Kcal

Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta

342 Kcal

Puré/Potaje de puerros con pollo

81Kcal

Pollo en salsa con arroz blanco/integral

217Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pavo

189Kcal

Huevo con papas y pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81Kcal

Pescado al horno con guisantes y cous-cous

447 Kcal

Puré/Potaje de verduras con ternera

81Kcal

Filetes rusos con papas doradas

306Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pollo

81Kcal

Pollo empanado con arroz blanco/integral

426Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún

250Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con ternera

81Kcal

Ternera en salsa con arroz blanco/integral

165 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado

81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas

200Kcal

Puré/Potaje de espinacas con pescado

81Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de puerros con pollo

81Kcal

Muslos de pollo al horno con papas doradas y mayonesa

291Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías y pavo

120Kcal

Arroz a la cubana

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81Kcal

Tacos de pescado con papas y mojo

385Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de pollo

379Kcal

Puré/Potaje de espinacas con ternera

81

Pollo al horno con soja, verduras y arroz blanco/integral

426 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81Kcal

Tortilla de papas con pavo

158 Kcal

Puré/Potaje de berros con jamón

81Kcal

Conchas con salsa boloñesa casera de jamón

306 Kcal

HAPPY HALLOWEEN



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

Puré/Potaje de calabaza 1

81Kcal

Pescado en adobo con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas 2

189Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Sopa de pollo 3

75Kcal

Pollo al ajillo al horno con cous-cous

342 Kcal

Puré/Potaje de berros 4

81Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

Puré/Potaje de calabacin 7

81Kcal

Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta

342 Kcal

Puré/Potaje de puerros 8

81Kcal

Pollo en salsa con arroz blanco/integral

217Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas 9

189Kcal

Huevo con papas y pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 10

81Kcal

Pescado al horno con guisantes y cous-cous

447 Kcal

Sopa de ternera 11

75Kcal

Filetes rusos con papas doradas

306Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 14

81Kcal

Pollo empanado con arroz blanco/integral

426Kcal

Puré/Potaje de verduras 15

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún

250Kcal

Puré/Potaje de lentejas 16

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Sopa de pollo 17

75Kcal

Ternera en salsa con arroz blanco/integral

165 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 18

81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas

200Kcal

Sopa de ternera 21

75Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de puerros 22

81Kcal

Muslos de pollo al horno con papas doradas

291Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías 23

120Kcal

Arroz a la cubana

302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 24

81Kcal

Tacos de pescado con papas y mojo

365Kcal

Puré/Potaje de calabacin 25

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de pollo

379Kcal

Puré/Potaje de espinacas 28

81Kcal

Pollo al horno con soja, verduras y arroz blanco/integral

426 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 29

81Kcal

Tortilla de papas con pavo

158 Kcal

Puré/Potaje de berros 30

81Kcal

Pizza margarita casera con jamón

306 Kcal

HAPPY HALLOWEEN 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

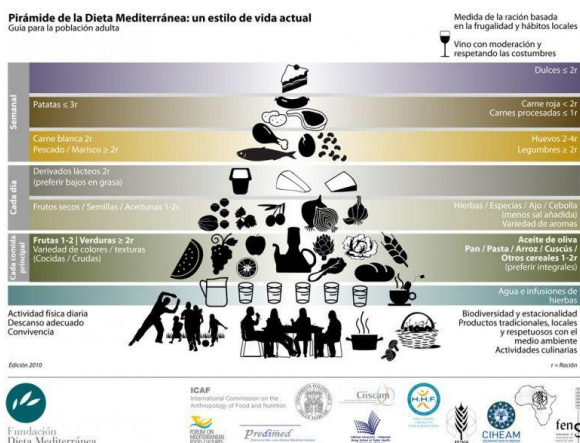
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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