

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Puré/Potaje de verduras con ternera 4
81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado 5
81Kcal

Pescado rebozado con arroz blanco/integral 456 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con pavo 6
110Kcal

Huevos con papas y pavo 302 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pollo 7
81Kcal

Hamburguesa casera de pollo con cous-cous y salsa de tomate natural 342 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con pescado 8
81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro y espirales 335 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo 11
75Kcal

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

Puré/Potaje de calabacín con pescado 12
81Kcal

Pescado rebozado con guisantes y cous-cous 385 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y jamón 13
189Kcal

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera 14
81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral 306 Kcal

Puré/Potaje de puerros con pescado 15
81Kcal

Pescado a la plancha con papas cocidas y mayonesa 335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 18
81Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli 447 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo 19
81Kcal

Pollo al curry con papas doradas 187 Kcal

Puré/Potaje de berros con pavo 20
81Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana 302 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías y pescado 21
120Kcal

Pescado al horno con papas cocidas y mojo 335 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con ternera 22
75Kcal

Conchas con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado 25
81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro y pasta 335 Kcal

Puré/Potaje de berros con ternera 26
81Kcal

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

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y jamón 27
189Kcal

Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo 28
81Kcal

Pollo en salsa de soja con arroz blanco/integral 275 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 29
75Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous 447 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: 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 verduras **4**
 81Kcal

Empanadillas de atún con arroz blanco/integral
 456 Kcal

Puré/Potaje de calabacín **5**
 81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera
 379 Kcal

Puré/Potaje de lentejas **6**
 110Kcal

Huevos con papas y pavo
 302 Kcal

Sopa de pollo con zanahorias **7**
 75Kcal

Hamburguesa casera de pollo con cous-cous y salsa de tomate natural
 342 Kcal

Puré/Potaje de espinacas **8**
 81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro y espirales
 335 Kcal

Sopa de ternera con zanahorias **11**
 75Kcal

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

Puré/Potaje de calabacín **12**
 81Kcal

Pescado rebozado con guisantes y cous-cous
 200 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas **13**
 189Kcal

Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias **14**
 81Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral
 306 Kcal

Puré/Potaje de puerros **15**
 81Kcal

Pescado empanado con papas cocidas y mayonesa
 385 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias **18**
 81Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli
 447 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **19**
 81Kcal

Pollo al curry con papas doradas
 187 Kcal

Puré/Potaje de berros **20**
 81Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana
 302 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías **21**
 120Kcal

Pescado al horno con papas cocidas y mojo
 335 Kcal

Sopa de pollo con zanahorias **22**
 75Kcal

Lasaña de ternera
 379 Kcal

Puré/Potaje de verduras **25**
 81Kcal

Pescado al horno en adobo con pasta
 335 Kcal

Puré/Potaje de berros **26**
 81Kcal

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

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos **27**
 189Kcal

Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

Puré/Potaje de calabacín **28**
 81Kcal

Pollo en salsa de soja con arroz blanco/integral
 275 Kcal

Sopa de ternera con zanahorias **29**
 75Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous
 447 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

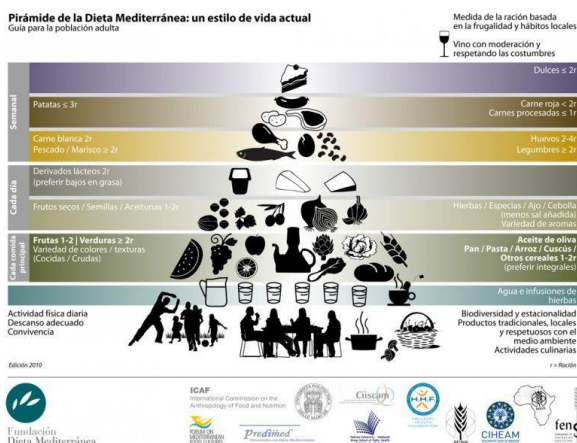
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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

