

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Festivo
Día de Todos Los Santos

Puré/Potaje de verduras **4**
81 Kcal

Empanadillas de atún con
arroz blanco/integral
456 Kcal

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

Macarrones integrales con
salsa boloñesa casera de
ternera 379 Kcal

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

Huevos estrellados con
chistorra
302 Kcal

Sopa de pollo con verdu- **7**
ras 75 Kcal

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

Puré/Potaje de espinaca **8**
81 Kcal

Pescado al horno con
salsa de eneldo y espira-
les 335 Kcal

Sopa de ternera con gar- **11**
banzos 120 Kcal

Rabas de calamar con
papas cocidas y alioli
200 Kcal

Puré de calabacín **12**
81Kcal

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

Puré/Potaje de espinaca **13**
81 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Papas, judías y fideos **14**
129 Kcal

Arroz amarillo mixto de
carne y verduras
165 Kcal

Puré/Potaje de puerros **15**
81 Kcal

Pescado empanado con
pasta
456 Kcal

Puré de zanahorias **18**
81 Kcal

Croquetas de pescado
con cous –cous y brócoli
447 Kcal

Puré de berros calabaza **19**
81 Kcal

Pollo en salsa con papas
doradas
288 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **20**
81 Kcal

Arroz blanco/integral a la
cubana
302 Kcal

Potaje/Puré de verduras **21**
81 Kcal

Pescado al horno con
papas sancochadas y
mojo 335 Kcal

Sopa de pollo con gar- **22**
banzos 114 Kcal

Lasaña de ternera
379 Kcal

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

Pescado al horno con
salsa de cilantro y pasta
335 Kcal

Puré/potaje de berros **26**
81 Kcal

Albóndigas de ternera en
salsa con arroz blan-
co/integral 331 Kcal

Puré/Potaje de lentejas **27**
81 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

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

Pollo con soja y verduras
y arroz blanco/integral
275 Kcal

Sopa de ternera **29**
75 Kcal

Churros de pescado
caseros con cous-cous
447Kcal

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

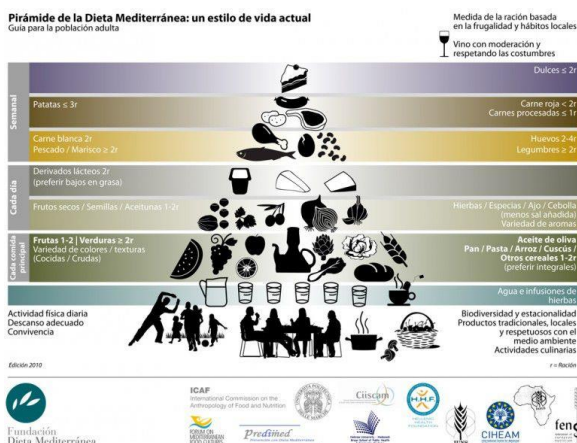
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 2010 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