

### Monday

Puré/Potaje de calabacín con pescado **2**

81Kcal

**Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta**

342Kcal

### Tuesday

Puré/Potaje de puerros con pavo **3**

81Kcal

**Huevos, con papas y pavo**

302Kcal

### Wednesday

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pollo **4**

81Kcal

**Pollo en salsa de soja con verduras y arroz blanco/integral**

331Kcal

### Thursday

Puré de zanahorias con ternera **5**

81Kcal

**Filetes rusos con papas doradas**

306Kcal

### Friday



**6**



**9**

Puré/Potaje de verduras con pescado **10**

81Kcal

**Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún**

250Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón **11**

120Kcal

**Tortilla de papas con jamón**

158Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo **12**

81Kcal

**Pechuga de pollo empanado con arroz blanco/integral**

426Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado **13**

81Kcal

**Pescado en adobo al horno con papas cocidas**

200Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado **16**

81Kcal

**Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli**

447Kcal

Puré/Potaje de puerros con pollo **17**

81Kcal

**Muslos de pollo al horno con papas doradas**

291Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías pintas y pavo **18**

120Kcal

**Arroz a la cubana**

302 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado **19**

81Kcal

**Tacos de pescado con papas y mojo**

385Kcal

Puré/Potaje de calabacín con jamón **20**

81Kcal

**Conchas con salsa boloñesa casera de jamón**

379Kcal

Helado



**23**



**24**



**25**



**26**



**27**



**30**



**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

Monday

Puré/Potaje de calabacín 2  
81Kcal

Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta  
342Kcal

Tuesday

Puré/Potaje de puerros 3  
81Kcal

Huevos, con papas y pavo  
302Kcal

Wednesday

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas 4  
81Kcal

Pollo en salsa de soja con verduras y arroz blanco/integral  
331Kcal

Thursday

Sopa de ternera 5  
81Kcal

Filetes rusos con papas doradas  
306Kcal

Friday



6



9

Puré/Potaje de verduras 10  
81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún  
250Kcal

Puré/Potaje de lentejas 11  
120Kcal

Tortilla de papas con jamón  
158Kcal

Puré/Potaje de calabaza 12  
81Kcal

Pechuga de pollo empanado con arroz blanco/integral  
426Kcal

Sopa de pollo 13  
75Kcal

Pescado en adobo al horno con papas cocidas  
200Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 16  
81Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli  
447Kcal

Puré/Potaje de puerros 17  
81Kcal

Muslos de pollo al horno con papas doradas  
291Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías pintas 18  
120Kcal

Arroz a la cubana  
302 Kcal

Sopa de ternera 19  
75Kcal

Tacos de pescado con papas y mojo  
385Kcal

Puré/Potaje de calabacín 20  
81Kcal

Pizza margarita con jamón casera  
379Kcal  
Helado



23



24



25



26



27



30



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.

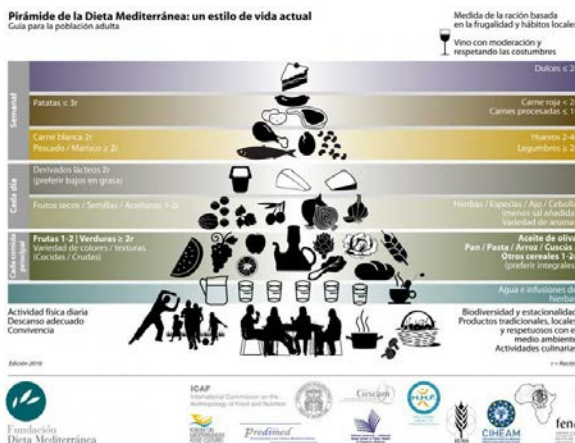
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de 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).



**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