

Lunes

Puré/Potaje de verduras **3**
81 Kcal

Pescado en adobo al
horno con arroz blan-
co/integral 335 Kcal

Puré/potaje de calabacín **10**
81 Kcal

Pescado al horno en salsa
de cilantro con espirales
342 Kcal

Puré/Potaje de zanahoria **15**
81 Kcal

Pollo empanado con arroz
blanco/integral
426 Kcal

Puré/potaje de puerros **24**
81 Kcal

Croquetas de pescado
con cous-cous y brócoli
447 Kcal

Martes

Puré/Potaje de calabaza **4**
81 Kcal

Macarrones integrales con
salsa boloñesa casera de
ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **11**
81 Kcal

Pollo en salsa de champi-
ñones con arroz blan-
co/integral 217 Kcal

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

Pasta integral con salsa
boloñesa casera de atún
250 Kcal

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

Muslos de pollo a la
barbacoa al horno con
papas doradas 291 Kcal

Miércoles

Puré/Potaje de acelgas **5**
120 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas **12**
con garbanzos 189 Kcal

Huevos estrellados con
chistorra
302 Kcal

Puré/Potaje de lentejas **19**
110 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas **26**
con garbanzos
120 Kcal

Arroz a la cubana
302 Kcal

Jueves

Puré/Potaje de zanahoria **6**
81 Kcal

Arroz amarillo con
pescado y verduras
227 Kcal

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

Empanadillas de atún
con cous-cous y brocoli
447 Kcal

Sopa de pollo **20**
75 Kcal

Cerdo agri dulce con arroz
blanco/integral
426 Kcal

Puré /Potaje de zanaho- **27**
rias 81 Kcal

Tacos de pescado con
papas y mojo
385 Kcal

Viernes

Sopa de pollo **7**
75 Kcal

Pollo al ajillo al horno con
papas cocidas
342 Kcal

Sopa de ternera **14**
75 Kcal

Hamburguesa con papas
doradas
377 Kcal

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

Pescado al horno en salsa
de portuguesa con papas
cocidas 200 Kcal

Sopa de ternera **28**
75 Kcal

Albóndigas con arroz
blanco/integral
331 Kcal

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: fogonero, 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

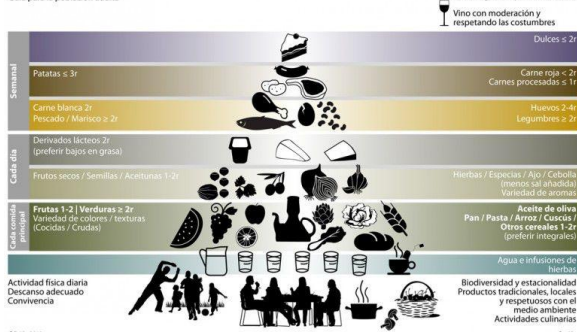
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

| 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