

Monday



Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Puré/Potaje de calabaza con pescado

81 Kcal

Tacos de pescado con pasta

385 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías con pavo

120 Kcal

Tortilla de papas con pavo

158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81 Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con jamón

81 Kcal

Pizza margarita casera con jamón

335 Kcal

Enjoy Your
**SPRING
BREAK**



Puré/Potaje de verduras con pescado

81 Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún

250 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pavo

81 Kcal

Huevos con papas y dados de pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y pollo

120 Kcal

Pollo en salsa de champiñones con arroz blanco/integral

217 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81 Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas

342 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con ternera

81 Kcal

Lasaña de Ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con pollo

81 Kcal

Lágrimas de pollo al horno con arroz blanco/integral

426 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado

81 Kcal

Empanadillas de atún con cous-cous y brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón

120 Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81 Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas

342 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado

81 Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas

342 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

Monday



Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Puré/Potaje de calabaza 1

81 Kcal

Tacos de pescado con pasta

385 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías 2

120 Kcal

Tortilla de papas con pavo

158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 3

81 Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

Sopa de pollo 4

75 Kcal

Pizza margarita casera con jamón

335 Kcal

7



8



9



10



11



14



15



16



17



18



Sopa de pescado 21

75 Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún

250 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 22

81 Kcal

Huevos con papas y dados de pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos 23

120 Kcal

Pollo en salsa de champiñones con arroz blanco/integral 217 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 24

81 Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas

342 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 25

81 Kcal

Lasaña de Ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de espinacas 28

81 Kcal

Lágrimas de pollo al horno con arroz blanco/integral

426 Kcal

Puré/Potaje de verduras 29

81 Kcal

Empanadillas de atún con cous-cous y brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 30

120 Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 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

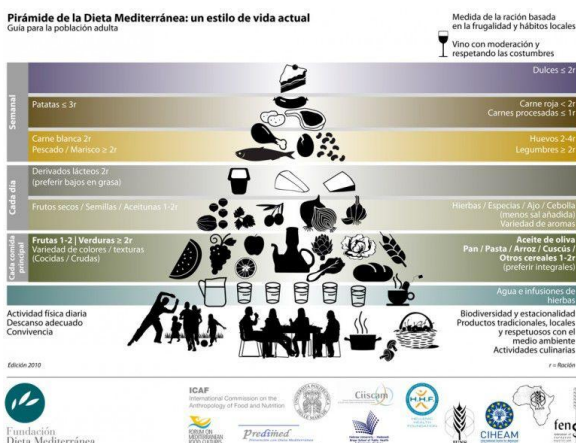
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 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