

Monday

3
Puré/potaje de verduras con pescado
 81Kcal

Pescado al horno con salsa de cilantro y papas
 335 Kcal

Puré/potaje de calabaza con ternera
 81Kcal

Filete ruso con arroz blanco/integral
 306 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con pescado
 81Kcal

Croquetas de pescado con pasta en salsa de tomate casera
 447 Kcal

Puré/potaje de verduras con pollo
 81Kcal

Pollo Kentucky con cous-cous y brócoli
 426 Kcal

Tuesday

4
Puré/potaje de calabacín con ternera
 81Kcal

Macarrones integrales en salsa boloñesa casera de ternera
 379 Kcal

Puré/potaje de calabacín con pescado
 81Kcal

Pescado rebozado con guisantes y cous-cous
 385 Kcal

Puré/potaje de verduras con pollo
 81Kcal

Pollo en salsa con papas doradas
 217 Kcal

Wednesday
Puré/potaje de calabaza con pescado
 81Kcal

Pescado a la plancha con cous-cous y brócoli
 456 Kcal

Puré/potaje de lentejas con pavo
 110 Kcal

Huevos con papas y pavo
 302 Kcal

Puré/potaje de verduras con judías y jamón
 120Kcal

Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

Puré/potaje de acelgas con garbanzos y pavo
 120Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana
 302 Kcal

Thursday
Puré/potaje de espinacas con garbanzos y jamón
 120Kcal

Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

Puré/potaje de espinacas con pollo
 81Kcal

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

Puré/potaje de zanahorias con pescado
 81Kcal

Pescado a la plancha con pasta
 342 Kcal

Puré/potaje de calabaza con pescado
 81Kcal

Pescado al horno con papas cocidas y mojo
 385 Kcal

Friday
Puré/potaje de zanahorias con pollo
 81Kcal

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

Puré/potaje de zanahorias con pescado
 81Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli
 447 Kcal

Puré/potaje de puerros con pollo
 81Kcal

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

Puré/potaje de calabacín con ternera
 81Kcal

Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral
 331 Kcal

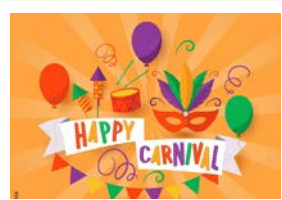
Ensalada a diario. Selección de pan blanco y pan integral.

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

3
Puré/potaje de verduras 10
 81Kcal

Pescado al horno con salsa de cilantro y papas cocidas
 335 Kcal

Sopa de ternera 17
 75Kcal

Filete ruso con arroz blanco/integral
 306 Kcal

Puré/potaje de zanahorias 24
 81Kcal

Croquetas de pescado con pasta en salsa de tomate casera
 447 Kcal

Puré/potaje de verduras 31
 81Kcal

Pollo Kentucky con cous cous y brócoli
 426 Kcal

Tuesday

4
Puré/potaje de calabacín 11
 81Kcal

Macarrones integrales en salsa boloñesa casera de ternera
 379 Kcal

Puré/potaje de calabacín 18
 81Kcal

Pescado rebozado con guisantes y cous-cous
 385 Kcal

Sopa de pollo 25
 75Kcal

Pollo en salsa con papas doradas
 217 Kcal

Wednesday
Puré/potaje de calabaza 5
 81Kcal

Empanadillas de atún con cous-cous y brócoli
 456 Kcal

Puré/potaje de lentejas 12
 110 Kcal

Huevos con papas y pavo
 302 Kcal

Puré/potaje de verduras con judías 19
 120Kcal

Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

Puré/potaje de acelgas con garbanzos 26
 120Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana
 302 Kcal

Thursday
Puré/potaje de espinacas con garbanzos 6
 120Kcal

Tortilla de papas con jamón
 158 Kcal

Sopa de pollo 13
 75Kcal

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

Puré/potaje de zanahorias 20
 81Kcal

Pescado a la plancha con pasta
 342 Kcal

Puré/potaje de calabaza 27
 81Kcal

Pescado al horno con papas cocidas y mojo
 335 Kcal

Friday
Sopa de ternera 7
 75Kcal

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

Puré/potaje de zanahorias 14
 81Kcal

Churros de pescado caseros con cous-cous y brócoli
 447 Kcal

Puré/potaje de puerros 21
 81Kcal

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

Puré/potaje de calabacín 28
 81Kcal

Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral
 331 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

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.

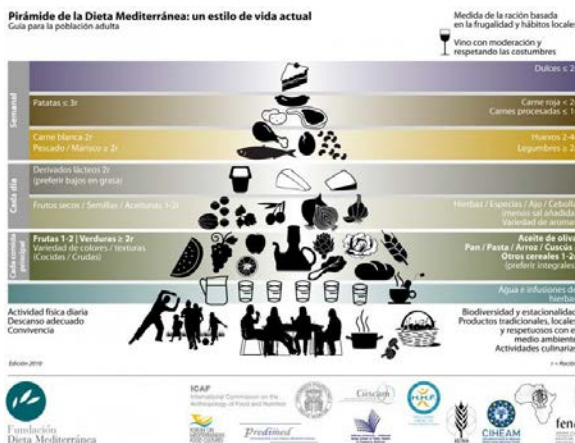
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de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