

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

**5**  
**Puré/Potaje de puerros con pescado**  
 81Kcal  
**Croquetas de pescado con couc-cous y brócoli**  
 447 Kcal

**6**  
**Puré/Potaje de acelgas con pollo**  
 81Kcal  
**Muslos de pollo en adobo al horno con sancochadas**  
 291 Kcal

**7**  
**Puré/Potaje de verduras con judías y pavo**  
 120Kcal  
**Arroz blanco/integral a la cubana**  
 302 Kcal



**1**  
**2**  
**Puré/Potaje de zanahorias con ternera**  
 81Kcal  
**Ternera en salsa con arroz blanco/integral**  
 165 Kcal

**12**  
**Puré/Potaje de zanahorias con pescado**  
 81Kcal  
**Arroz amarillo con pescado y verduras**  
 227 Kcal

**13**  
**Puré/Potaje de verduras con pollo**  
 81Kcal  
**Pollo con verduras en salsa de soja y pasta**  
 331 Kcal

**14**  
**Puré/Potaje de berros con jamón**  
 81Kcal  
**Tortilla de papas con jamón**  
 158 Kcal

**15**  
**Puré/Potaje de calabaza con ternera**  
 81Kcal  
**Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral**  
 331 Kcal

**16**  
**Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y pescado**  
 120Kcal  
**Churros de pescado con couc-cous y guisantes**  
 447 Kcal

**19**  
**Puré/Potaje de verduras con ternera**  
 81Kcal  
**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera**  
 379 Kcal

**20**  
**Puré/Potaje de calabacín con pescado**  
 81Kcal  
**Pescado empanado con guisantes salteados**  
 342 Kcal

**21**  
**Puré/Potaje de lentejas con pavo**  
 81Kcal  
**Huevos con papas y tacos de pavo**  
 302 Kcal

**22**  
**Puré/Potaje de calabaza con pollo**  
 81Kcal  
**Pollo en salsa con arroz blanco/integral**  
 217 Kcal

**23**  
**Puré/Potaje de espinacas con pescado**  
 81Kcal  
**Pescado al horno en salsa de cilantro y papas cocidas**  
 200 Kcal

**26**  
**Puré/Potaje de zanahorias con ternera**  
 81Kcal  
**Filetes rusos caseros con pasta**  
 227 Kcal

**27**  
**Puré/Potaje de calabacín con jamón**  
 81Kcal  
**Tortilla de papas con jamón**  
 158 Kcal

**28**  
**Puré/Potaje de verduras con judías pintas y pollo**  
 120Kcal  
**Muslos de pollo al ajillo, al horno con con arroz blanco/integral**  
 288 Kcal

**29**  
**Puré/Potaje de calabaza con pescado**  
 81Kcal  
**Tacos de pescado con papas y mojo**  
 385 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

**Sopa de pescado** 5  
75Kcal  
**Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli**  
447 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas** 6  
81Kcal  
**Muslos de pollo en adobo al horno con papas sancochadas**  
291 Kcal

**Puré/Potaje de verduras con judías** 7  
120Kcal  
**Arroz blanco/integral a la cubana**  
302 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza** 8  
81Kcal  
**Pescado a la plancha con papas doradas**  
385 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín** 9  
81Kcal  
**Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera**  
379 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias** 12  
81Kcal  
**Arroz amarillo con pescado y verduras**  
227 Kcal

**Sopa de pollo** 13  
75Kcal  
**Pollo con verduras en salsa de soja y pasta**  
331 Kcal

**Puré/Potaje de berros** 14  
81Kcal  
**Tortilla de papas con jamón**  
158 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza** 15  
81Kcal  
**Albóndigas de ternera en salsa con arroz blanco/integral**  
331 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas con garbanzos** 16  
120Kcal  
**Churros de pescado con cous-cous y guisantes**  
447 Kcal

**Puré/Potaje de verduras** 19  
81Kcal  
**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera**  
379 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín** 20  
81Kcal  
**Pescado empanado con arroz blanco/integral**  
342 Kcal

**Puré/Potaje de lentejas** 21  
81Kcal  
**Huevos con papas y tacos de pavo**  
302 Kcal

**Sopa de pollo** 22  
75Kcal  
**Pollo en salsa con arroz blanco/integral**  
217 Kcal

**Puré/Potaje de espinacas** 23  
81Kcal  
**Pescado al horno en salsa de cilantro y papas cocidas**  
200 Kcal

**Sopa de ternera** 26  
75Kcal  
**Filetes rusos caseros con pasta**  
306 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín** 27  
81Kcal  
**Tortilla de papas con jamón**  
158 Kcal

**Puré/Potaje de verduras con judías pintas** 28  
120Kcal  
**Muslos de pollo al ajillo, al horno con arroz blanco/integral**  
288 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias** 29  
81Kcal  
**Tacos de pescado con papas y mojo**  
385 Kcal

**30**  


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

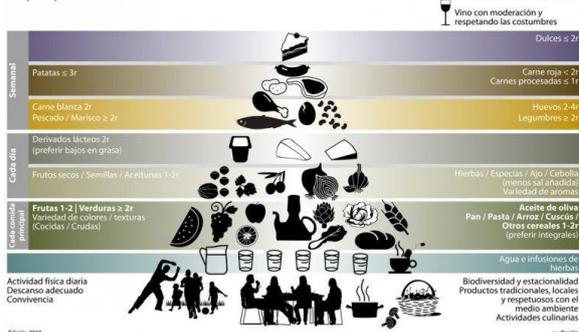
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

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 2011 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

