

**Monday**

**Puré/Potaje de berros con pollo** **2**  
81Kcal

**Arroz amarillo con pollo**  
167 Kcal

**Puré/Potaje de verduras con pescado** **9**  
81Kcal

**Pescado en adobo con arroz blanco/integral**  
335 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con pescado** **16**  
81Kcal

**Pescado empanado con pasta**  
342 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con atún** **23**  
81Kcal

**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún** 250 Kcal


**Tuesday**

**Puré/Potaje de calabaza con pescado** **3**  
81Kcal

**Croquetas de pescado con pasta y brócoli**  
447 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con ternera** **10**  
81Kcal

**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de Ternera** 379 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y pollo** **17**  
120Kcal

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


**Wednesday**

**Puré/Potaje de verduras con judías y pavo** **4**  
120Kcal

**Arroz blanco/integral a la cubana**  
302 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas con judías blancas y jamón** **11**  
120Kcal

**Tortilla de papas con jamón**  
158 Kcal

**Puré/Potaje de verdura con pavo** **18**  
81Kcal

**Huevos con papas dado y pavo**  
302 Kcal

**Puré/Potaje de lentejas con pavo** **25**  
110Kcal

**Tortilla de papas con pavo**  
158 Kcal

**Thursday**

**Puré/Potaje de zanahorias con pescado** **5**  
81Kcal

**Pescado al horno con papas cocidas**  
385Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con pescado** **12**  
81Kcal

**Arroz amarillo con pescado y verduras**  
227 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con pescado** **19**  
81Kcal

**Pescado al horno con guisantes y cous-cous**  
447 Kcal

**Puré/Potaje de espinacas con pollo** **26**  
81Kcal

**Lágrimas de pollo empanado con arroz blanco/integral**  
426 Kcal

**Friday**

**Puré/Potaje de calabaza con ternera** **6**  
81Kcal

**Lasaña de Ternera**  
379 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con pollo** **13**  
81Kcal

**Pollo al ajillo, al horno con papas cocidas**  
342 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con ternera** **20**  
81Kcal

**Filetes rusos con papas fritas**  
306Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con jamón** **27**  
81Kcal

**Pizza casera de jamón**  
379 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

**Puré/Potaje de berros** **2**  
81Kcal

**Arroz amarillo con pollo**  
167 Kcal

**Puré/Potaje de verduras** **9**  
81Kcal

**Pescado en adobo con  
arroz blanco/integral**  
335 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza** **16**  
81Kcal

**Pescado empanado con  
pasta**  
342 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias** **23**  
81Kcal

**Macarrones integrales  
con salsa boloñesa ca-  
sера de atún**  
250 Kcal



### Tuesday

**Puré/Potaje de calabaza** **3**  
81Kcal

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

**Puré/Potaje de calabaza** **10**  
81Kcal

**Macarrones integrales  
con salsa boloñesa ca-  
sера de ternera**  
379 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas  
con garbanzos** **17**  
120Kcal

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



### Wednesday

**Puré/Potaje de verduras** **4**  
120Kcal

**Arroz blanco/integral a  
la cubana**  
302 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas  
con judías blancas** **11**  
120Kcal

**Tortilla de papas con  
jamón**  
158 Kcal

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

**Huevos con papas dado  
y pavo**  
302 Kcal

**Puré/Potaje de lentejas** **25**  
110Kcal

**Tortilla de papas con  
pavo**  
158 Kcal

### Thursday

**Puré/Potaje de zanahorias** **5**  
81Kcal

**Pescado al horno con  
papas cocidas**  
385 Kcal

**Sopa de pescado** **12**  
75Kcal

**Arroz amarillo con  
pescado y verduras**  
227 Kcal

**Sopa de pescado** **19**  
75Kcal

**Pescado al horno con  
guisantes y cous-cous**  
447 Kcal

**Sopa de pollo** **26**  
75Kcal

**Lágrimas de pollo  
empanado con arroz  
blanco/integral**  
426 Kcal

### Friday

**Sopa de pollo** **6**  
75Kcal

**Lasaña de Ternera**  
379 Kcal

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

**Pollo al ajillo, al horno  
con papas cocidas**  
342 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza** **20**  
81Kcal

**Filetes rusos con papas  
fritas**  
306 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza** **27**  
81Kcal

**Pizza casera de jamón**  
335 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.

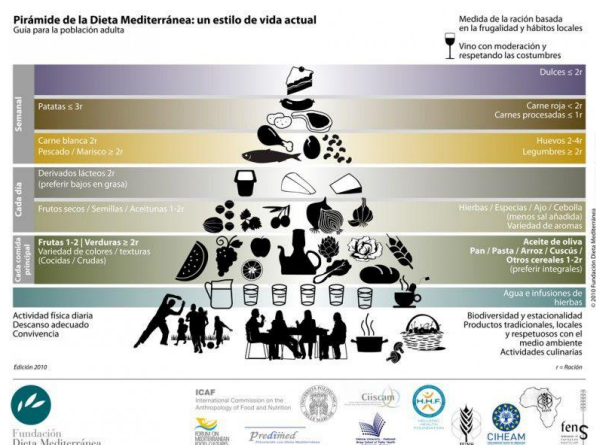
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de 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<br>Años | Energía<br>Kcal/día | 35% Energía<br>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