



El alumnado puede elegir entre puré o potaje y arroz blanco o integral

Kcal/100g

### Monday

### Tuesday

### Wednesday

### Thursday

### Friday



1



2

**Puré/Potaje de verduras con judías blancas y jamón**

81Kcal

**Tortilla de papas con jamón**

158 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín con ternera**

81Kcal

**Albóndigas de ternera en salsa casera con arroz blanco/integral**

331 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con pescado**

81Kcal

**Churros de pescado caseiros con cous-cous y brócoli**

447 Kcal



8

**Puré/Potaje de lentejas con pescado**

120Kcal

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

379 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con pavo**

81Kcal

**Huevos con papas y taquitos de pavo**

302 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con pollo**

81Kcal

**Pollo al horno en salsa de champiñones con arroz blanco/integral**

342 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín con pescado**

81Kcal

**Pescado al horno en salsa de cilantro con espirales y guisantes salteados**

335 Kcal

**Puré/Potaje de verduras con pollo**

81Kcal

**Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral**

288 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín con pescado**

81Kcal

**Tacos de pescado con pasta**

365 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y jamón**

120Kcal

**Tortilla de papas con jamón**

158 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con ternera**

81Kcal

**Filetes rusos con arroz con arroz blanco/integral**

306 Kcal

**Puré/Potaje de puerros con pescado**

81Kcal

**Pescado empanado con papas cocidas y alioli**

200 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con pollo**

81Kcal

**Pollo en salsa de soja con arroz blanco/integral**

331 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza con pescado**

81Kcal

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

447 Kcal

**Puré/Potaje de berros con pavo**

81Kcal

**Arroz blanco/integral a la cubana**

302 Kcal

**Puré/Potaje de verduras con judías y pescado**

120Kcal

**Pescado al horno con papas doradas y mojo**

335 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias con ternera**

81Kcal

**Lasaña casera de ternera**

379 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín con pescado**

81Kcal

**Pescado rebozado con arroz blanco/integral**

306 Kcal

**Puré/Potaje de espinacas con pollo**

81Kcal

**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de pollo**

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: 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



1

WELCOME  
TO  
AUTUMN  
TERM



2

**Puré/Potaje de verduras con judías blancas**

81Kcal

**Tortilla de papas con jamón**

158 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín**

81Kcal

**Albóndigas de ternera en salsa casera con arroz blanco/integral**

331 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza**

81Kcal

**Churros de pescado caseiros con cous-cous y brócoli**

447 Kcal



8

**Puré/Potaje de lentejas**

120Kcal

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

379 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias**

81Kcal

**Huevos con papas y taquitos de pavo**

302 Kcal

**Sopa de pollo**

75Kcal

**Pollo al horno en salsa de champiñones con arroz blanco/integral**

342 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín**

81Kcal

**Pescado al horno en salsa de cilantro con espirales y guisantes salteados**

335 Kcal

**Sopa de pollo**

75Kcal

**Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral**

288 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín**

81Kcal

**Pescado adobado al horno con pasta**

365 Kcal

**Puré/Potaje de acelgas con judías pintas**

120Kcal

**Tortilla de papas con jamón**

158 Kcal

**Puré/Potaje de zanahorias**

81Kcal

**Filetes rusos con arroz blanco/integral**

306 Kcal

**Puré/Potaje de puerros**

81Kcal

**Pescado empanado con papas cocidas y alioli**

342Kcal

**Puré/Potaje de zanahoria**

81Kcal

**Pollo en salsa de soja con arroz blanco/integral**

331 Kcal

**Puré/Potaje de calabaza**

81Kcal

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

447 Kcal

**Puré/Potaje de berros**

81Kcal

**Arroz blanco/integral a la cubana**

302 Kcal

**Puré/Potaje de verduras con judías**

120Kcal

**Pescado al horno con papas cocidas y mojo**

335 Kcal

**Sopa de ternera**

75Kcal

**Lasaña casera de ternera**

379 Kcal

**Puré/Potaje de calabacín**

81Kcal

**Pescado rebozado con arroz blanco/integral**

385 Kcal

**Puré/Potaje de espinacas**

81Kcal

**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de pollo**

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

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

