

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puré/Potaje de espinaca⁴
con judías 189 Kcal

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Sopa de pollo²
75 Kcal

Pollo en salsa de champiñones con cous-cous
342 Kcal

Puré/Potaje de berros³
80 Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Puré/Potaje de calabacín⁶
81 Kcal

Pescado al horno con cilantro y pasta
342 Kcal

Puré/potaje de puerros⁷
81 Kcal

Pollo al curry con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de acelgas⁸
y garbanzos 120 Kcal

Huevos estrellados con chistorra
302 Kcal

Puré de zanahorias⁹
81 Kcal

Empanadillas de atún con cous-cous y brócoli
456 Kcal

Sopa minestrone¹⁰
81 Kcal

Hamburguesa con papas doradas
377 Kcal

Puré/Potaje de berros¹³
81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de verduras¹⁴
81 Kcal

Pechuga de pollo empanada con arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré/Potaje de lentejas¹⁵
110 Kcal

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Sopa de ternera¹⁶
75 Kcal

Cerdo agri dulce con verduras y arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré de calabaza¹⁷
81 Kcal

Pescado al horno en salsa portuguesa y papas cocidas
200 Kcal

Puré/Potaje de puerros²⁰
81 Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli
447Kcal

Puré/Potaje de verduras²¹
81Kcal

Muslos de pollo al horno a la barbacoa con papas doradas
291 Kcal

Potaje/Puré de acelgas²²
con garbanzos 120Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana
302 Kcal

Puré de zanahorias²³
81 Kcal

Tacos de pescado con Papas arrugadas y mojo
385 Kcal

Sopa de pollo con verduras²⁴
75 Kcal

Lasaña de ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de espinacas²⁷
81 Kcal

Pollo al horno con soja, verduras y arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/Potaje de lentejas²⁸
120 Kcal

Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Sopa de ternera²⁹
75 Kcal

Pizza margarita casera con jamón
335 Kcal

³⁰
HALF TERM

³¹
HALF TERM

Ensalada mixta a diario. Selección de pan integral y blanco.El alumnado podrá elegir entre puré o potaje (puré/potaje) y entre arroz blanco o integral (arroz blanco/integral).

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo y atún.

Para el postre se alterna fruta fresca (4 días) con postres lácteos.

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

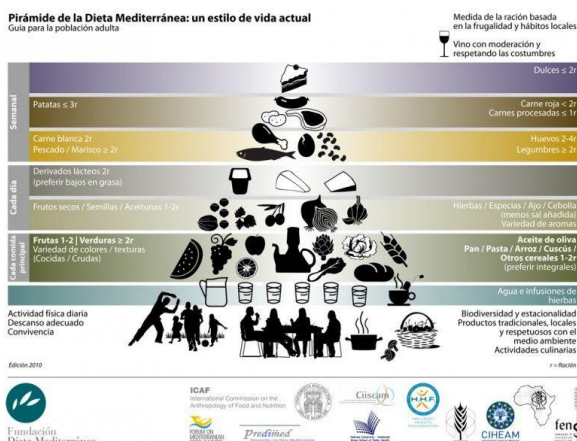
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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