

Lunes

Puré/Potaje de calabacín¹
81Kcal

Pollo al curry con arroz
blanco/integral
217 Kcal

Martes

Puré/Potaje de zanahori²
81 Kcal

Huevos estrellados con
chistorra
302 Kcal

Miércoles

Puré/Potaje de acelgas³
con judías 81 Kcal

Pescado al horno en salsa
de cilantro con espirales
342 Kcal

Jueves

Sopa de ternera⁴
75 Kcal

Hamburguesa con papas
doradas
377 Kcal

Viernes

Festivo
Dia del Enseñante y del
Estudiante

⁸

Festivo
Festividad del Dia de la
Inmaculada Concepción

Puré/Potaje de verduras⁹
81 Kcal

Pasta integral con salsa
boloñesa casera de atún
250 Kcal

¹⁰

Puré/Potaje de lentejas¹⁰
120 Kcal

Tortilla de papas con ja-
món
158 Kcal

¹¹

Puré/Potaje de calabaza¹¹
81 Kcal

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

¹²

Sopa de pollo¹²
75 Kcal

Pescado al horno con
salsa portuguesa y papas
cocidas 200Kcal

¹⁵

Puré de zanahorias¹⁵
81 Kcal

Muslitos de pollo al horno
a la barbacoa con arroz
blanco/integral 291 Kcal

¹⁶

Puré/Potaje de puerros¹⁶
81Kcal

Croquetas de pescado
con cous cous y brócoli
447 Kcal

¹⁷

Puré/Potaje de espinaca¹⁷
con garbanzos 120 Kcal

Arroz a la cubana (salchi-
cha y huevo)
302 Kcal

¹⁸

Sopa de ternera¹⁸
75 Kcal

Tacos de pescado con
papas y mojo
385 Kcal

¹⁹

Ensaladas variadas¹⁹

Pizza margarita casera
con jamón
335 Kcal

²²

VACACIONES

²³

VACACIONES

²⁴

VACACIONES

²⁵

VACACIONES

²⁶

VACACIONES

²⁹

VACACIONES

³⁰

VACACIONES

³¹

VACACIONES

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: fogonero, 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

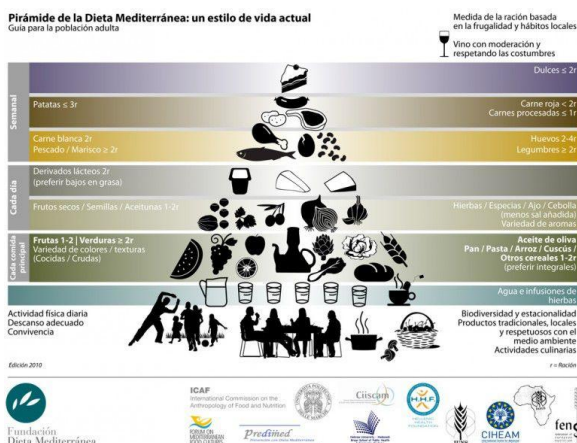
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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