

**Monday**

**Tuesday**

**Wednesday**

**Thursday**

**Friday**



**Puré/Potaje de verdur** 12  
81Kcal  
**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera**  
379 Kcal

**Puré/potaje de lenteja** 13  
120Kcal  
**Arroz amarillo con pescado y verduras**  
335 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias con pavo** 14  
81Kcal  
**Huevos con papas y taquitos de pavo**  
302Kcal

**Puré/potaje de calabaza con pollo** 15  
81Kcal  
**Pollo al horno en salsa de champiñones con cous-cous**  
342Kcal

**Puré/potaje de calabacín con pescado** 16  
81Kcal  
**Churros de pescado caseros con arroz blanco/integral** 447Kcal

**Puré/Potaje de verdur** 19  
81Kcal  
**Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral**  
288Kcal

**Puré/potaje de calabacín con pescado** 20  
81Kcal  
**Tacos de pescado con pasta**  
365Kcal

**Puré/potaje de acelgas con judías pintas y jamón** 21  
120Kcal  
**Tortilla de papas con jamón**  
158 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias con ternera** 22  
81Kcal  
**Filetes rusos caseros con arroz blanco/integral**  
306Kcal

**Puré/potaje de puerros con pescado** 23  
81Kcal  
**Pescado empanado con papas cocidas**  
200Kcal

**Puré/potaje de calabaza con pescado** 26  
81Kcal  
**Croquetas de pescado con arroz blanco/integral**  
447 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias con pollo** 27  
81Kcal  
**Pollo en salsa de soja con cous-cous y brócoli**  
331 Kcal

**Puré/potaje de berros con pavo** 28  
81Kcal  
**Arroz blanco/integral a la cubana**  
302Kcal

**Puré/potaje de verdura con judías y pescado** 29  
120Kcal  
**Pescado al horno con papas cocidas**  
335 Kcal

**Puré/potaje de calabacín con ternera** 30  
81Kcal  
**Lasaña casera de ternera**  
379Kcal

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

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



5



6



7



1



2

**Puré/Potaje de verdur** 12  
81Kcal  
**Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera**  
379 Kcal

**Puré/potaje de lenteja** 13  
120Kcal  
**Arroz amarillo con pescado y verduras**  
335 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias** 14  
81Kcal  
**Huevos con papas y taquitos de pavo**  
302Kcal

**Puré/potaje de acelgas con judías pintas** 8  
120Kcal  
**Totilla de papas con jamón**  
158 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias** 9  
81Kcal  
**Pollo Kentucky caseros con arroz blanco/integral**  
426Kcal

**Sopa de ternera** 19  
75Kcal  
**Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral**  
288Kcal

**Puré/potaje de calabacín** 20  
81Kcal  
**Tacos de pescado con pasta**  
365Kcal

**Puré/potaje de acelgas con judías pintas** 21  
120Kcal  
**Totilla de papas con jamón**  
158 Kcal

**Sopa de pollo** 15  
75Kcal  
**Pollo al horno en salsa de champiñones con cous-cous**  
342Kcal

**Puré/potaje de calabacín** 16  
81Kcal  
**Churros de pescado caseros con arroz blanco/integral**  
447Kcal

**Puré/potaje de calabaza** 26  
81Kcal  
**Croquetas de pescado con arroz blanco/integral**  
447 Kcal

**Puré/potaje de zanahorias** 27  
81Kcal  
**Pollo en salsa de soja con cous-cous y brócoli**  
331 Kcal

**Puré/potaje de berros** 28  
81Kcal  
**Arroz blanco/integral a la cubana**  
302Kcal

**Puré/potaje de acelgas con judías pintas** 22  
81Kcal  
**Filetes rusos caseros con arroz blanco/integral**  
306Kcal

**Puré/potaje de zanahorias** 23  
81Kcal  
**Pescado empanado con papas cocidas**  
200Kcal

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

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.

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).**

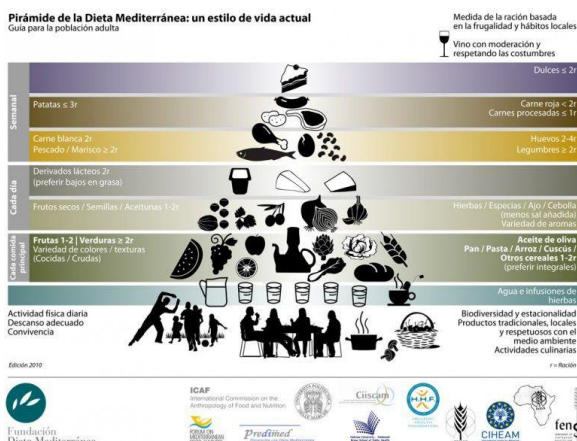
Población	Edad Años	Energía Kcal/día	35% Energía Kcal/día
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Niños	14-18	3152	1103
Niñas	14-18	2368	829



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