

### Lunes

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

Pescado en adobo al  
horno con arroz blan-  
co/integral 335 Kcal

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

Empanadillas de atún con  
cous-cous y brócoli  
447 Kcal

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

Pollo empanado con arroz  
blanco/integral  
426 Kcal

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

Macarrones integrales con  
salsa boloñesa casera de  
atún 379 Kcal

### Martes

Puré de calabaza **3**  
81 Kcal

Macarrones integrales con  
salsa boloñesa casera de  
ternera 379 Kcal

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

Pollo en salsa de champi-  
ñones con arroz blan-  
co/integral 217 Kcal

Puré/Potaje de calabacín **17**  
81 Kcal

Pescado al horno en salsa  
portuguesa con espague-  
tis 342 kcal

Puré/Potaje de verduras **24**  
81 Kcal

Muslos de pollo a la bar-  
bacoa al horno con papas  
doradas 291 Kcal

### Miércoles

Puré /Potaje de acelgas **4**  
con judías 120 Kcal

Tortilla de papas con ja-  
món  
158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas  
con garbanzos 189 Kcal

Huevos estrellados con  
chistorra  
302 Kcal

Puré/Potaje de lentejas **18**  
110 Kcal

Tortilla de papas con ja-  
món  
158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas **25**  
con garbanzos 120 Kcal

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

### Jueves

Puré de zanahorias **5**  
81 Kcal

Arroz amarillo con  
pescado y verduras  
227 Kcal

Puré de zanahorias **12**  
81 Kcal

Pescado al horno en salsa  
de cilantro con espirales  
342 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **19**  
81 Kcal

Albóndigas de ternera en  
salsa con arroz blan-  
co/integral  
331 Kcal

Puré de zanahorias **26**  
81 Kcal

Tacos de pescado con  
papas y mojo  
385 Kcal

### Viernes

Sopa de pollo **6**  
75 Kcal

Pollo al ajillo al horno con  
papas cocidas  
342 Kcal

Sopa de ternera **13**  
75 Kcal

Hamburguesa con papas  
doradas  
377 Kcal

Sopa de pollo **20**

Churros de pescado case-  
ros con cous-cous y bró-  
coli  
447 Kcal

Sopa de ternera **27**  
75 Kcal

Pizza margarita casera  
con jamón  
335 Kcal

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

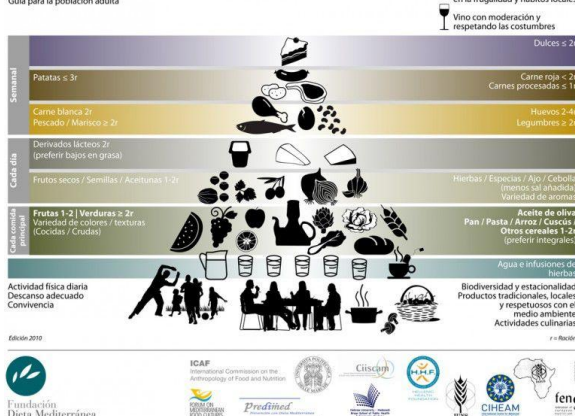
**Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).**

| Población | Edad<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).

**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