

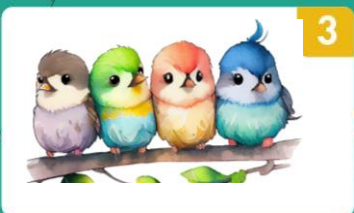
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Puré/Potaje de verduras con ternera 13
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 14
81Kcal
Tasco de pescado con arroz blanco/integral y guisantes 385 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y jamón 15
189Kcal
Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 16
81Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras 227 Kcal

Puré/Potaje de berros con pollo 17
81Kcal
Pollo en salsa de champiñones con cous-cous 342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado 20
81Kcal
Croquetas de pescado con arroz blanco/integral 447 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pollo 21
81Kcal
Pollo al ajillo con arroz blanco/integral 217 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con judías y pavo 22
189Kcal
Huevos y papas cocidas con pavo 302 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado 23
81Kcal
Pescado a la plancha con pasta y brócoli 342Kcal

Puré/Potaje de calabaza con ternera 24
81Kcal
Filetes rusos con arroz blanco/integral 306 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado 27
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún 331 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo 28
81Kcal
Lágrimas de pollo empanadas con arroz blanco/integral 426 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón 29
110Kcal
Tortilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con ternera 30
81Kcal
Albóndigas de ternera en salsa casera con cous-cous 331 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 colorantes, 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



Puré/Potaje de verduras 13
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 14
81Kcal
Tacos de pescado con arroz blanco/integral y guisantes
385 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos 15
189Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Sopa de pescado 16
75Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
227 Kcal

Puré/Potaje de berros 17
81Kcal
Pollo en salsa de champiñones con cous-cous
342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín 20
81Kcal
Croquetas de pescado con arroz blanco/integral
447 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 21
81Kcal
Pollo al ajillo con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con judías 22
189Kcal
Huevos y papas cocidas con pavo
302 Kcal

Puré/Potaje de verduras 23
81Kcal
Pescado a la plancha con pasta y brócoli
342Kcal

Sopa de ternera 24
75Kcal
Filetes rusos con arroz blanco/integral
306 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 27
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
331 Kcal

Sopa de pollo 28
75Kcal
Lágrimas de pollo empanadas con arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 29
110Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de espinacas 30
81Kcal
Albóndigas de ternera en salsa casera con cous-cous
331 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 colorantes, 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

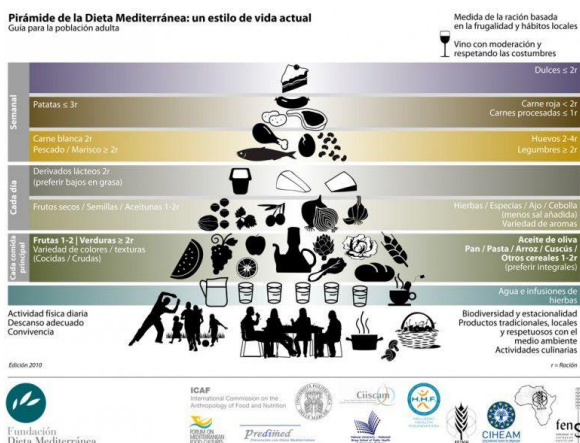
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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

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