

Monday

Puré/Potaje de calabacín con pescado ¹
81Kcal
Croquetas de pescado con arroz blanco/integral y brócoli
447 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pollo ⁸
81Kcal
Pescado empanado con arroz blanco/integral
335 Kcal

Puré/Potaje de berros con pescado ¹⁵
81Kcal
Pescado rebozado con cous-cous y guisantes salteados
385 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado ²²
81Kcal
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún
379 Kcal



Tuesday

Puré/Potaje de calabaza con pollo ²
81Kcal
Pollo en salsa de champiñones con cous-cous
217 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con ternera ⁹
81Kcal
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pollo ¹⁶
81Kcal
Pollo al curry con arroz blanco/integral
187 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón ²³
110Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal



Wednesday

Puré/Potaje de verduras con judías con pavo ³
120Kcal
Arroz blanco/integral a la cubana
302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y jamón ¹⁰
120Kcal
Tortilla de papas con jamón
158 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con judías y pavo ¹⁷
120Kcal
Huevo y papas cocidas con pavo
302 Kcal



Thursday

Puré/Potaje de zanahorias con pescado ⁴
81Kcal
Pescado en adobo al horno con papas cocidas
335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado ¹¹
81Kcal
Pescado a la plancha con arroz blanco/integral 335 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado ¹⁸
81Kcal
Pescado al horno en salsa de cilantro con pasta 342 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo ²⁵
81Kcal
Lágrimas de pollo al horno con arroz blanco/integral
426 Kcal

Friday

Puré/Potaje de espinacas con ternera ⁵
81Kcal
Pasta con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo ¹²
81Kcal
Muslos de pollo al horno con cous-cous
288 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo ¹⁹
81Kcal
Ropa vieja de pollo
187 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con ternera ²⁶
81Kcal
Filetes rusos al horno con papas fritas
306 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: 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

Puré/Potaje de calabacín **1**

81Kcal

Croquetas de pescado con arroz blanco/integral y brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de verduras **8**

81Kcal

Pescado empanado con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de berros **15**

81Kcal

Pescado rebozado con cous-cous y guisantes salteados

385 Kcal

Puré/Potaje de verduras **22**

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún

379 Kcal



29

Tuesday

Puré/Potaje de calabaza **2**

81Kcal

Pollo en salsa de champiñones con cous-cous

217 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **9**

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias **16**

81Kcal

Pollo al curry con arroz blanco/integral

187 Kcal

Puré/Potaje de lentejas **23**

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal



30

Wednesday

Puré/Potaje de verduras con judías **3**

120Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos **10**

120Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con judías **17**

120Kcal

Huevo y papas cocidas con pavo

302 Kcal



24

Thursday

Puré/Potaje de zanahorias **4**

81Kcal

Pescado en adobo al horno con papas cocidas

335 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias **11**

81Kcal

Pescado a la plancha con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de calabaza **18**

81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con pasta

342 Kcal

Sopa de ternera **25**

75Kcal

Lágrimas de pollo al horno con arroz blanco/integral

426 Kcal

Friday

Sopa de ternera **5**

75Kcal

Lasaña casera de ternera

379 Kcal

Sopa de pollo **12**

75Kcal

Muslos de pollo al horno con cous-cous

288 Kcal

Sopa de pollo **19**

75Kcal

Ropa vieja de pollo

187 Kcal

Puré/Potaje de espinacas **26**

81Kcal

Filetes rusos al horno con papas fritas

306 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: 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

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.

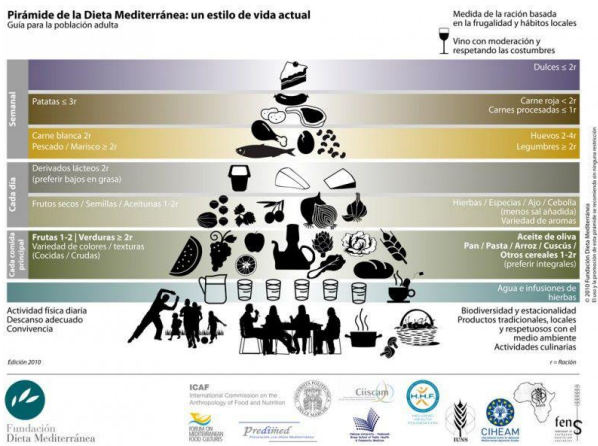
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de 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).



Dra. Cristina Ruano Rodríguez
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS)
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria