

Lunes

Puré/Potaje de espinacas⁴
81 Kcal

Croquetas de pescado
con arroz blanco/integral y
guisantes 447Kcal

Puré/Potaje de verduras⁸
81 Kcal

Paella mixta de pescado y
verduras
227Kcal

Puré de calabacín¹⁵
81 Kcal

Pescado rebozado con
cous-cous y brócoli
385Kcal

Puré/Potaje de lentejas²²
120 Kcal

Macarrones integrales con
salsa boloñesa casera de
atún 379 Kcal

²⁹

Martes

Puré de calabaza²
81 Kcal

Pollo en salsa de champi-
ñones con cous-cous
217 Kcal

Puré/Potaje de acelgas⁹
con garbanzos 120 Kcal

Macarrones integrales con
salsa boloñesa casera de
ternera 379 Kcal

Puré/Potaje de puerros¹⁶
81 Kcal

Pollo al curry con arroz
blanco/integral
187 Kcal

Sopa de ternera²³
81 Kcal

Tortilla de papas con ja-
món
302 Kcal

³⁰

Miércoles

Puré/Potaje de verduras³
con judías 120 Kcal

Arroz blanco/integral a la
cubana
302 Kcal

Puré de zanahorias¹⁰
81 Kcal

Tortilla de papas con ja-
món 158 Kcal

Puré/Potaje de espinacas¹⁷
con judías 120 Kcal

Huevos estrellados con
chistorra
302 Kcal

Puré/Potaje de verduras²⁴
81 Kcal

Pescado al horno con
papas cocidas y mojo
335 Kcal

Jueves

Puré de zanahorias⁴
81 Kcal

Pescado en adobo al
horno con papas cocidas
335 Kcal

Puré de calabaza¹¹
81 Kcal

Pescado empanado con
pasta
335 Kcal

Puré de zanahorias¹⁸
81 Kcal

Pescado al horno en salsa
de cilantro con espirales
342 Kcal

Puré de zanahorias²⁵
81 Kcal

Pollo Kentucky con arroz
blanco/integral
426 Kcal

Viernes

Sopa de pollo⁵
75 Kcal

Lasaña casera de ternera
379 Kcal

Sopa de ternera¹²
75 Kcal

Pollo con soja y verduras
con arroz blanco/integral
331 kcal

Sopa de pollo¹⁹
75 Kcal

Pizza margarita con jamón
casera 335 Kcal

Puré de calabaza²⁶
81 Kcal

Hamburguesa a la plan-
cha con papas fritas
337 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.

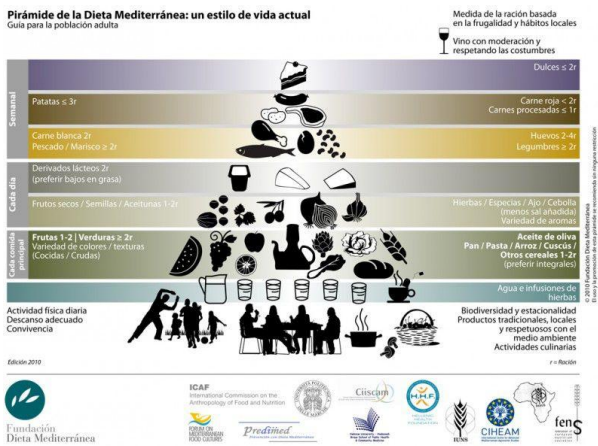
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de las necesidades energéticas diarias para los diversos tramos de edad escolar. En la tabla se especifican las recomendaciones de energía diaria en Kilocorías 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