

Monday



Puré/Potaje de zanahorias con pescado 4

81Kcal

Pescado a la plancha con cous-cous y brócoli

335 Kcal

Tuesday



Puré/Potaje de acelgas con pollo 5

81Kcal

Muslos de pollo al horno con papas doradas

291 Kcal

Wednesday



Puré/Potaje de verduras con judías y pavo 6

120Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

Thursday



Puré/Potaje de calabaza con pescado 7

81Kcal

Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas 385 Kcal

Friday



1

Puré/Potaje de calabacín con jamón 8

81Kcal

Conchas con salsa boloñesa casera de jamón

375 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 11

81Kcal

Pescado al horno adobado con pasta

335 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pollo 12

81Kcal

Pollo con verduras en salsa de soja con arroz blanco/integral

331 Kcal

Puré/Potaje de berros con jamón 13

81Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 14

81Kcal

Churros de pescado con cous-cous y guisantes

447 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con garbanzos y pollo 15

120Kcal

Arroz amarillo con pollo y verduras

227 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado 18

81Kcal

Pescado empanado con papas cocidas

342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo 19

81Kcal

Pollo al ajillo con arroz blanco/ integral

217 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con pavo 20

81Kcal

Huevo con papas y pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 21

81Kcal

Pescado a la plancha con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con ternera 22

81Kcal

Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera

379 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 25

81Kcal

Pescado al horno con arroz blanco/integral

335 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pollo 26

81Kcal

Pollo al curry con cous-cous

187 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías pintas y jamón 27

120Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con ternera 28

81Kcal

Filetes rusos caseros con arroz blanco/integral

306 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado 29

81Kcal

Tacos de pescado con papas y mojo verde

385 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



Sopa de pescado

75Kcal

4

**Pescado a la plancha
con cous-cous y brócoli**

335 Kcal

Tuesday



Puré/Potaje de acelgas

81Kcal

5

**Muslos de pollo al horno
con papas doradas**

291 Kcal

Wednesday



Puré/Potaje de verduras
con judías

120Kcal

6

**Arroz blanco/integral a
la cubana**

302 Kcal

Thursday



Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

7

**Pescado al horno en
salsa de cilantro con
papas cocidas**

385 Kcal

Friday



1

Puré/Potaje de calabacín

81Kcal

8

**Pizza Margarita casera
con jamón**

375 Kcal

Puré/Potaje de zanaho-
rias

81Kcal

11

**Pescado al horno ado-
bado con pasta**

335Kcal

Sopa de pollo

75Kcal

12

**Pollo con verduras en
salsa de soja con arroz
blanco/integral**

331 Kcal

Puré/Potaje de verduras

81Kcal

13

**Tortilla de papas con
jamón**

158 Kcal

Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

14

**Churros de pescado con
cous-cous y guisantes**

447 Kcal

Puré/Potaje de acelgas
con garbanzos

120Kcal

15

**Arroz amarillo con pollo
y verduras**

227 Kcal

Puré/Potaje de verduras

81Kcal

18

**Pescado empanado con
papas cocidas**

342 Kcal

Puré/Potaje de calabacín

81Kcal

19

**Pollo al ajillo al horno-
con arroz blanco/ inte-
gral**

217 Kcal

Puré/Potaje de lentejas

81Kcal

20

Huevo con papas y pavo

302 Kcal

Sopa de pollo

75Kcal

21

**Pescado a la plancha
con arroz blan-
co/integral**

335 Kcal

Puré/Potaje de espinacas

81Kcal

22

**Macarrones integrales
con salsa boloñesa
casera de ternera**

379 Kcal

Puré/Potaje de calabaza

81Kcal

25

**Pescado al horno con
arroz blanco/integral**

335 Kcal

Puré/Potaje de calabacín

81Kcal

26

**Pollo al curry con cous-
cous**

187 Kcal

Puré/Potaje de verduras
con judías pintas

120Kcal

27

**Tortilla de papas con
jamón**

158 Kcal

Sopa de Ternera

75Kcal

28

**Filetes rusos con arroz
blanco/integral**

306 Kcal

Puré/Potaje de berros

81Kcal

29

**Tacos de pescado con
papas y mojo verde**

385 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.

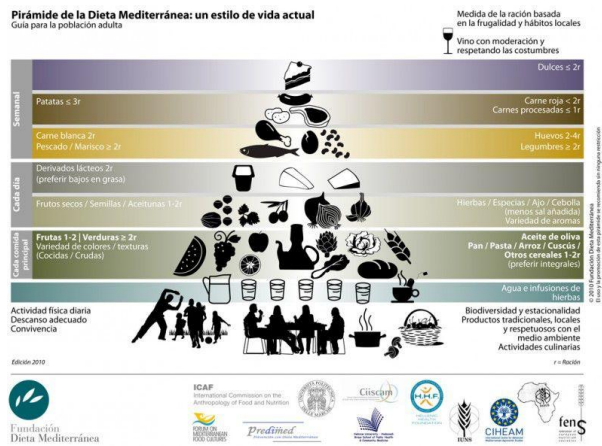
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de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