



Menú de Febrero 2020 MASPALOMAS

Semana del 3 al 7

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

| | | Kcal/100 gr | | Kcal/100 gr |
|-----------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| LUNES | Puré de verduras | 81 | Taquitos de pollo con papas cocidas | 342 |
| MARTES | Puré calabaza | 81 | Macarrones integrales con atún | 250 |
| MIÉRCOLES | Puré de acelgas con garbanzos | 120 | Tortilla de papas con jamón | 302 |
| JUEVES | Puré de calabacín | 81 | Pescado en adobo con arroz | 335 |
| VIERNES | Sopa de pollo | 75 | Lasaña de ternera | 379 |

Semana del 10 al 14

| | | | | |
|-----------|--------------------------|-----|---|-----|
| LUNES | Puré de calabacín | 81 | Calamares rebozados con pasta | 491 |
| MARTES | Puré verduras con judías | 120 | Pollo en salsa con papas doradas | 217 |
| MIÉRCOLES | Puré de acelgas | 81 | Arroz , tiritas de lomo y huevos | 302 |
| JUEVES | Puré de zanahoria | 81 | Hamburguesa a la plancha con papas fritas | 306 |
| VIERNES | Sopa de pescado | 70 | Pescado empanado con pasta | 378 |

Semana del 17 al 21

| | | | | |
|-----------|-------------------|-----|---|-----|
| LUNES | Puré de calabaza | 81 | Escalope de pollo con arroz | 426 |
| MARTES | Puré de verduras | 81 | Croquetas de pescado con cous cous | 447 |
| MIÉRCOLES | Puré de lentejas | 120 | Tortilla de papas con jamón | 158 |
| JUEVES | Sopa de pollo | 75 | Lomo en adobo con pasta | 291 |
| VIERNES | Puré de zanahoria | 81 | Pescado a la portuguesa con papas cocidas | 200 |

Semana del 24 al 29

| | | | | |
|-----------|-------------------|----|---|-----|
| LUNES | Puré de calabacín | 81 | Judías con arroz | 456 |
| MARTES | Sopa de zanahoria | 81 | Escalope de ternera con papas doradas | 292 |
| MIÉRCOLES | Puré de verduras | 81 | Arroz, salchichas y huevos | 302 |
| JUEVES | Sopa de ternera | 75 | Pescado rebozado con papas cocidas y mojo | 385 |
| VIERNES | Puré de puerro | 81 | Tallarines con pollo y verduras | 378 |

Ensalada mixta a diario.

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo.

Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Selección de pan blanco y pan integral .

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

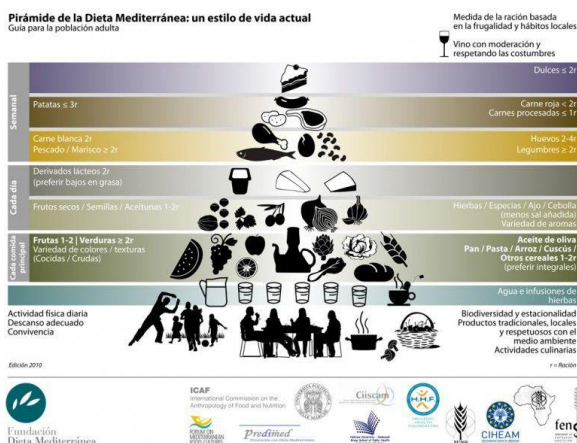
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

| 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