



FEBRUARY 2025

Infant Department PRE-NURSERY

El alumnado puede elegir entre puré o potaje y arroz blanco o integral

Monday

Puré/Potaje de verduras con pescado 3
81Kcal
Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Tuesday

Puré/Potaje de calabaza con ternera 4
81Kcal
Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Wednesday

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas y jamon 5
189Kcal
Tortilla de papas con jamón
158Kcal

Thursday

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 6
81Kcal
Arroz amarillo con pescado y verduras
227Kcal

Friday

Puré/Potaje de verduras con pollo 7
81Kcal
Pollo al ajillo al horno con papas cocidas
342Kcal

Puré/Potaje de calabacín con pescado 10
81Kcal
Pescado empanado con pasta
342Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pollo 11
81Kcal
Pollo en salsa de champiñones con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con judías pintas y pavo 12
189Kcal
Huevo con papas dado y pavo
302Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 13
81Kcal
Pescado al horno con guisantes y cous-cous
447 Kcal

Puré/Potaje de verduras con ternera 14
81Kcal
Filetes rusos con papas fritas
306Kcal

Puré/Potaje de zanahoria con pollo 17
81Kcal
Lágrimas de pollo empanados con arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pescado 18
81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de lentejas con jamón 19
110Kcal
Tortilla de papas con jamón
158Kcal

Puré/Potaje de calabacín con ternera 20
81Kcal
Ternera en salsa con arroz blanco/integral
165 Kcal

Puré/Potaje de calabaza con pescado 21
81Kcal
Pescado al horno en salsa de cilantro con papas cocidas
200 Kcal

Puré/Potaje de zanahoria con pollo 24
81Kcal
Muslos de pollo al horno con papas doradas
291 Kcal

Puré/Potaje de berros con pescado 25
81Kcal
Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli
447Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías y pavo 26
120Kcal
Arroz a la cubana
302Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pescado 27
81Kcal
Tacos de pescado con papas y mojo
385 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con ternera 28
81Kcal
Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral
331Kcal



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



FEBRUARY 2025

Infant Department NURSERY-Y1

El alumnado puede elegir entre puré o potaje y arroz blanco o integral

Monday

Puré/Potaje de verduras 3
81Kcal

Pescado en adobo con arroz blanco/integral
335 Kcal

Tuesday

Puré/Potaje de calabaza 4
81Kcal

Macarrones con salsa boloñesa casera de ternera
379 Kcal

Wednesday

Puré/Potaje de acelgas con judías blancas 5
189Kcal

Tortilla de papas con jamón
158Kcal

Thursday

Puré/Potaje de zanahorias 6
81Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras
227Kcal

Friday

Sopa de pollo 7
75Kcal

Pollo al ajillo al horno con papas cocidas
342Kcal

Puré/Potaje de calabacín 10
81Kcal

Pescado empanado con pasta
342Kcal

Puré/Potaje de calabaza 11
81Kcal

Pollo en salsa de champiñones con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de espinacas con judías pintas 12
189Kcal

Huevo con papas dados y pavo
302Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 13
81Kcal

Pescado al horno con guisantes y cous-cous
447 Kcal

Sopa de ternera 14
75Kcal

Filetes rusos con papas fritas
306Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 17
81Kcal

Lágrimas de pollo empanado con arroz blanco/integral
426 Kcal

Puré/Potaje de verduras 18
81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún
250 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 19
110Kcal

Tortilla de papas con jamón
158Kcal

Sopa de pollo 20
75Kcal

Ternera en salsa con arroz blanco/integral
165 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 21
81Kcal

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

Sopa de ternera 24
75Kcal

Muslos de pollo al horno con papas doradas
291 Kcal

Puré/Potaje de berros 25
81Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli
447Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías 26
120Kcal

Arroz a la cubana
302Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 27
81Kcal

Tacos de pescado con papas y mojo
385 Kcal

Puré/Potaje de calabacín 28
81Kcal

Albóndigas de ternera con arroz blanco/integral
331Kcal



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

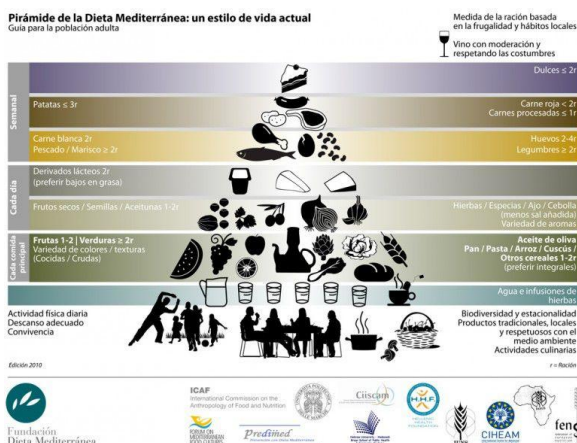
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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 2010 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