



OCTOBER 2025

Infant Department Pre-Nursery

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Puré/Potaje de calabacín con pescado 81Kcal
Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta
342 Kcal

Puré/Potaje de verduras con pollo 81Kcal
Pollo al curry con arroz blanco/integral
217 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pavo 120Kcal
Huevo con papas y pavo
302 Kcal

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

Puré/Potaje de verduras con ternera 81Kcal
Filetes rusos con arroz blanco/integral
306 Kcal

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

Puré/Potaje de verduras con pollo 81Kcal
Lágrimas de pollo con arroz blanco/integral
426 Kcal

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

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

Puré/Potaje de calabacín con pescado 81Kcal
Pescado al horno con papas cocidas
200 Kcal

Puré/Potaje de espina-cas con pescado 81Kcal
Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli
447 Kcal

Puré/Potaje de puerros con pollo 81Kcal
Ropa vieja de pollo
187 Kcal

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

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

Puré/Potaje de calabacín con pollo 81Kcal
Pasta integral con salsa boloñesa casera de pollo
379 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias con pollo 81Kcal
Pollo al horno con soja, verduras y arroz blanco/integral
331 Kcal

Puré/Potaje de espina-cas con pavo 81Kcal
Tortilla de papas con pavo
158 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con jamón 81Kcal
Pizza margarita casera con jamón
335 Kcal
Tortitas de calabaza



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
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
Puré/Potaje de calabacín 6

81Kcal

Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta

342 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 13

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún

250 Kcal

Sopa de pescado 20

75 Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli

447 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 27

81Kcal

Pollo al horno con soja, verduras y arroz blanco/integral

331 Kcal

Puré/Potaje de verduras 7

81Kcal

Pollo al curry con arroz blanco/integral

217 Kcal

Puré/Potaje de verduras 14

81Kcal

Lágrimas de pollo con arroz blanco/integral

426 Kcal

Puré/Potaje de puerros 21

81Kcal

Ropa vieja de pollo

187 Kcal

Puré/Potaje de espinacas 28

81Kcal

Tortilla de papas con pavo

158 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 1

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas 8

120Kcal

Huevo con papas y pavo

302 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 15

110Kcal

Tortilla de papas con jamón

158 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías 22

120 Kcal

Arroz blanco/integral a la cubana

302 Kcal

Puré/Potaje de calabazas 29

81Kcal

Pizza margarita casera con jamón

335 Kcal

Tortitas de calabaza
Sopa de pollo 2

75 Kcal

Pollo en salsa de champiñones con cous-cous

342 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 9

81Kcal

Pescado al horno con guisantes y cous-cous

335 Kcal

Sopa de pollo 16

75 Kcal

Ternera en salsa con arroz blanco/integral

322 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 23

81Kcal

Tacos de pescado con papas cocidas y mojo

385 Kcal


30
Puré/Potaje de berros 3

81Kcal

Arroz amarillo con pescado y verduras

227 Kcal

Sopa de ternera 10

75 Kcal

Filetes rusos con arroz blanco/integral

306 Kcal

Puré/Potaje de calabaza 17

81Kcal

Pescado al horno con papas cocidas

200 Kcal

Puré/Potaje de calabacín 24

81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de pollo

379 Kcal


31

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

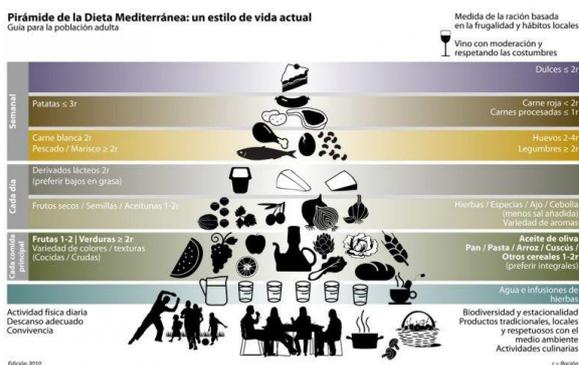
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

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).

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