



# DECEMBER 2025

## Infant Department PRE-NURSERY

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

### Monday

Puré/Potaje de calabacín con ternera  
81Kcal

Albóndigas en salsa de tomate casera con papas cocidas  
331 Kcal



1

Puré/Potaje de zanahorias con pavo  
81Kcal

Arroz tres delicias con pavo  
302 Kcal

8

Puré/Potaje de verduras con pescado  
81Kcal

Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún  
250 Kcal

15

Puré/Potaje de zanahorias con pescado  
81Kcal

Croquetas de pescado con cous-cous y brócoli  
447 Kcal



22



23



29



30

### Wednesday

Puré/Potaje de acelgas con judías pintas y pescado  
120Kcal

Pescado a la plancha en salsa de cilantro con pasta  
342 Kcal

3

10

Puré/Potaje de lentejas con jamón  
120Kcal

Tortilla de papas con jamón  
158 Kcal

Puré/Potaje de verduras con judías pintas y pavo  
120Kcal

Arroz a la cubana  
302 Kcal

17

Puré/Potaje de calabaza con pescado  
81Kcal

Tacos de pescado con pasta  
385 Kcal

24

### Thursday

Puré/Potaje de calabaza con pollo  
81Kcal

Pollo en salsa de curry con arroz blanco/integral  
331 Kcal

4

11

Puré/Potaje de calabaza con pollo  
81Kcal

Lágrimas de pollo empanadas con arroz blanco/integral  
426 Kcal

18

Puré/Potaje de calabacín con pescado  
81Kcal

Hamburguesas caseras con papas fritas  
377 Kcal

25



5

Puré/Potaje de calabacín con pescado  
81Kcal

Pescado al horno con ajo y perejil y papas cocidas  
200 Kcal

Puré/Potaje de calabacín con ternera  
81Kcal

Hamburguesas caseras con papas fritas  
377 Kcal

19



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: fognero, 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



# DECEMBER 2025

## Infant Department NURSERY-Y1

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

### Monday

Puré/Potaje de calabacín 1  
81Kcal

Albóndigas de ternera en  
salsa de tomate casera con  
papas cocidas  
331 Kcal



Puré/Potaje de zanahorias 2  
81Kcal

Arroz tres delicias con  
pavo  
302 Kcal

Puré/Potaje de verduras 8  
81Kcal

Pasta integral con salsa  
boloñesa casera de atún  
250 Kcal

Puré/Potaje de zanahorias 15  
81Kcal

Croquetas de pescado con  
cous-cous y brócoli  
447 Kcal



Puré/Potaje de espinacas 16  
81Kcal

Ropa vieja de pollo  
187 Kcal

Puré/Potaje de verduras  
con judías pintas 17  
120Kcal

Arroz a la cubana  
302 Kcal

Merry Christmas 23

### Wednesday

Puré/Potaje de aceglas  
con judías pintas 3  
120Kcal

Pescado a la plancha en  
salsa de cilantro con pasta  
342 Kcal

Puré/Potaje de lentejas 9  
120Kcal

Tortilla de papas con ja-  
món  
158 Kcal

Puré/Potaje de verduras  
con judías pintas 17  
120Kcal

Arroz a la cubana  
302 Kcal



### Thursday

Sopa de Ternera 4  
75Kcal

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

Puré/Potaje de calabaza 11  
81Kcal

Lágrimas de pollo empa-  
nadas con arroz blan-  
co/integral  
426 Kcal

Sopa de pescado 18  
75Kcal

Tacos de pescado con  
pasta  
385 Kcal



### Friday



5

Sopa de pollo 12  
75Kcal

Pescado al horno con ajo y  
perejil y papas cocidas  
200 Kcal

Puré/Potaje de calabacín 19  
81Kcal

Hamburguesas caseras  
con papas fritas  
377 Kcal



6



29



30



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: fognero, 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.

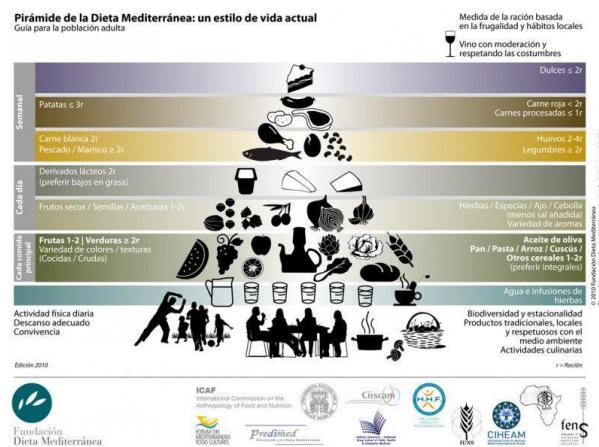
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de 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).



**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**