

DICIEMBRE 2025

PRIMARIA

Kcal/100 g

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puré/Potaje de calabacín 1 81Kcal Pollo al curry con arroz blanco/integral 217 Kcal	Puré/Potaje de zanahoria 2 81 Kcal Huevos estrellados con chistorra 302 Kcal	Puré/Potaje de acelgas 3 con judías 81 Kcal Pescado al horno en salsa de cilantro con espirales 342 Kcal	Sopa de ternera 4 75 Kcal Hamburguesa con papas doradas 377 Kcal	Festivo 5 Dia del Enseñante y del Estudiante
Festivo 8 Festividad del Dia de la Inmaculada Concepción	Puré/Potaje de verduras 9 81 Kcal Pasta integral con salsa boloñesa casera de atún 250 Kcal	Puré/Potaje de lentejas 10 120 Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré/Potaje de calabaza 11 81 Kcal Cerdo agridulce con verduras y arroz blanco/integral 426 Kcal	Sopa de pollo 12 75 Kcal Pescado al horno con salsa portuguesa y papas cocidas 200Kcal
Puré de zanahorias 15 81 Kcal Muslitos de pollo al horno a la barbacoa con arroz blanco/integral 291 Kcal	Puré/Potaje de puerros 16 81Kcal Croquetas de pescado con cous cous y brócoli 447 Kcal	Puré/Potaje de espinacas 17 con garbanzos 120 Kcal Arroz a la cubana (salchicha y huevo) 302 Kcal	Sopa de ternera 18 75 Kcal Tacos de pescado con papas y mojo 385 Kcal	Ensaladas variadas 19 Pizza margarita casera con jamón 335 Kcal
VACACIONES 22	VACACIONES 23	VACACIONES 24	VACACIONES 25	VACACIONES 26
VACACIONES 29	VACACIONES 30	VACACIONES 31		

Ensalada mixta a diario. Selección de pan integral y blanco. El alumnado podrá elegir entre puré o potaje (puré/potaje) y entre arroz blanco o integral (arroz blanco/integral). Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogonero, merluza, abadejo y atún.

Para el postre se alterna fruta fresca (4 días) con postres lácteos.

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