



Canterbury  
SCHOOL

# JANUARY 2026

## Infant Department PRE-NURSERY

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



5



6



7



1



2

Puré/Potaje de verdura con ternera 12  
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera  
379 Kcal

Puré/potaje de lenteja con pescado 13  
Arroz amarillo con pescado y verduras  
335 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con pavo 14  
Huevos con papas y taquitos de pavo  
302Kcal

Puré/potaje de calabaza con pollo 15  
Pollo al horno en salsa de champiñones con cous-cous  
342Kcal

Puré/potaje de calabacín con pescado 16  
Churros de pescado caseros con arroz blanco/integral 447Kcal

Puré/Potaje de verdura con pollo 19  
Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral  
288Kcal

Puré/potaje de calabacín con pescado 20  
Tacos de pescado con pasta  
365Kcal

Puré/potaje de acelgas con judías pintas y jamón 21  
Totilla de papas con jamón  
158 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con ternera 22  
Filetes rusos caseros con arroz blanco/integral  
306Kcal

Puré/potaje de puerros con pescado 23  
Pescado empanado con papas cocidas  
200Kcal

Puré/potaje de calabaza con pescado 26  
Croquetas de pescado con arroz blanco/integral  
447 Kcal

Puré/potaje de zanahorias con pollo 27  
Pollo en salsa de soja con cous-cous y brócoli  
331 Kcal

Puré/potaje de berros con pavo 28  
Arroz blanco/integral a la cubana  
302Kcal

Puré/potaje de verdura con judías y pescado 29  
Pescado al horno con papas cocidas  
335 Kcal

Puré/potaje de calabacín con ternera 30  
Lasaña casera de ternera  
379Kcal

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



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Puré/Potaje de verdura 12  
81Kcal  
Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal

Puré/potaje de lenteja 13  
120Kcal  
Arroz amarillo con pescado y verduras 335 Kcal

Puré/potaje de zanahorias 14  
81Kcal  
Huevos con papas y taquitos de pavo 302Kcal

Sopa de pollo 15  
75Kcal  
Pollo al horno en salsa de champiñones con cous-cous 342Kcal

Puré/potaje de calabacín 16  
81Kcal  
Churros de pescado caseros con arroz blanco/integral 447Kcal

Sopa de ternera 19  
75Kcal  
Muslos de pollo al horno con arroz blanco/integral 288Kcal

Puré/potaje de calabacín 20  
81Kcal  
Tacos de pescado con pasta 365Kcal

Puré/potaje de acelgas 21  
120Kcal  
con judías pintas  
Totilla de papas con jamón 158 Kcal

Puré/potaje de zanahorias 22  
81Kcal  
Filetes rusos caseros con arroz blanco/integral 306Kcal

Puré/potaje de puerros 23  
81Kcal  
Pescado empanado con papas cocidas 200Kcal

Puré/potaje de calabaza 26  
81Kcal  
Croquetas de pescado con arroz blanco/integral 447 Kcal

Puré/potaje de zanahorias 27  
81Kcal  
Pollo en salsa de soja con cous-cous y brócoli 331 Kcal

Puré/potaje de berros 28  
81Kcal  
Arroz blanco/integral a la cubana 302Kcal

Puré/potaje de verdura 29  
120Kcal  
con judías  
Pescado al horno con papas cocidas 335 Kcal

Sopa de pollo 30  
75Kcal  
Lasaña casera de ternera 379Kcal

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.

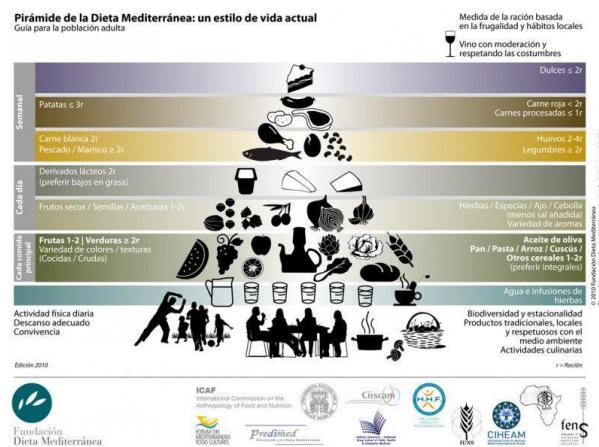
Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de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