



FEBRUARY 2026

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 verduras con pescado 2 81Kcal Pescado en adobo con arroz blanco/integral 335 Kcal	Puré/Potaje de calabaza con ternera 3 81Kcal Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal	Puré/Potaje de acelgas con judías blancas y jamón 4 120Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré/Potaje de zanahorias con pescado 5 81Kcal Arroz amarillo con pescado y verduras 227 Kcal	Puré/Potaje de espinacas con pollo 6 81Kcal Pollo al ajillo al horno con papas cocidas 342 Kcal
Puré/Potaje de calabacín con pescado 9 81Kcal Pescado empanado con pasta 342 Kcal	Puré/Potaje de calabaza con pollo 10 81Kcal Pollo en salsa de champiñones con cous-cous 217 Kcal	Puré/Potaje de espina- cas con judías pintas y pavo 11 189Kcal Huevos con papas dado y pavo 302 Kcal	Puré/Potaje de zanahorias con pescado 12 81Kcal Pescado al horno con guisantes y arroz blan- co/integral 342 Kcal	Puré/Potaje de verduras con ternera 13 81Kcal Filetes rusos caseros con pasta 306 Kcal
		Puré/Potaje de zanahorias con jamón 18 81Kcal Tortilla de papas con ja- món 158 Kcal	Puré/Potaje de lentejas con pescado 19 110Kcal Pescado al horno en salsa de cilantro y pasta 342 Kcal	Puré/Potaje de calabaza con pollo 20 81Kcal Lagrimas de pollo em- panada con arroz blan- co/integral 426 Kcal
Puré/Potaje de calabaza con pescado 23 81Kcal Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún 379 Kcal	Puré/Potaje de berros con pollo 24 81Kcal Ropa vieja de pollo 187Kcal	Puré/Potaje de verduras con judías y pavo 25 120Kcal Arroz blanco/integral a la cubana 302 Kcal	Puré/Potaje de zanahorias con pescado 26 81Kcal Tacos de pescado con papas y mojo 385 Kcal	Puré/Potaje de calabacín con ternera 27 81Kcal Ternera en salsa con arroz blanco/integral 165 Kcal

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: fogueiro, 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 2026

Infant Department NURSERY-Y1

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Puré/Potaje de verduras 81Kcal Pescado en adobo con arroz blanco/integral 335 Kcal	Puré/Potaje de calabaza 81Kcal Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal	Puré/Potaje de acelgas con judías blancas 120Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal Arroz amarillo con pescado y verduras 227 Kcal	Sopa de pollo 75Kcal Pollo al ajillo al horno con papas cocidas 342 Kcal
Puré/Potaje de calabacín 81Kcal Pescado empanado con pasta 342 Kcal	Puré/Potaje de calabaza 81Kcal Pollo en salsa de champiñones con cous-cous 217 Kcal	Puré/Potaje de espina-cas con judías pintas 189Kcal Huevos con papas dado y pavo 302 Kcal	Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal Pescado al horno con guisantes y arroz blanco/integral 342 Kcal	Sopa de ternera 75Kcal Filetes rusos caseros con pasta 306 Kcal
		Sopa de pollo 75Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré/Potaje de lentejas 110Kcal Pescado al horno en salsa de cilantro y pasta 342 Kcal	Puré/Potaje de calabaza 81Kcal Lagrimas de pollo empanada con arroz blanco/integral 426 Kcal
Sopa de ternera 75Kcal Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún 379 Kcal	Puré/Potaje de berros 81Kcal Ropa vieja de pollo 187 Kcal	Puré/Potaje de verduras con judías 120Kcal Arroz blanco/integral a la cubana 302 Kcal	Puré/Potaje de zanahorias 81Kcal Tacos de pescado con papas y mojo 385 Kcal	Puré/Potaje de calabacín 81Kcal Ternera en salsa con arroz blanco/integral 165 Kcal

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: fogueiro, 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