

Febrero 2026

SECUNDARIA

Kcal/100 g

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puré/Potaje de verduras 2 81 Kcal Pescado en adobo al horno con arroz blanco/integral 335 Kcal	Puré de calabaza 3 81 Kcal Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera 379 Kcal	Puré /Potaje de acelgas 4 con judías 120 Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Puré de zanahorias 5 81 Kcal Arroz amarillo con pescado y verduras 227 Kcal	Sopa de pollo 6 75 Kcal Pollo al ajillo al horno con papas cocidas 342 Kcal
Puré/Potaje de calabacín 8 81 Kcal Empanadillas de atún con cous-cous y brócoli 447 Kcal	Puré de calabaza 10 81 Kcal Pollo en salsa de champiñones con arroz blanco/integral 217 Kcal	Puré/Potaje de acelgas con garbanzos 189 Kcal Huevos estrellados con chistorra 302 Kcal	Puré de zanahorias 12 81 Kcal Pescado al horno en salsa de cilantro con espirales 342 Kcal	Sopa de ternera 13 75 Kcal Hamburguesa plancha con papas doradas 377 Kcal
16 CARNAVAL	17 CARNAVAL	Puré/Potaje de lentejas 18 110 Kcal Tortilla de papas con jamón 158 Kcal	Sopa de pollo 19 75 Kcal Pechuga de pollo empanada con arroz blanco/integral 426 Kcal	Puré/Potaje de calabaza 20 81 Kcal Pescado al horno en salsa portuguesa con espaguetis 342 Kcal
Puré/Potaje de puerros 23 81 Kcal Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de atún 379 Kcal	Puré/Potaje de verduras 24 81 Kcal Muslos de pollo a la barbacoa al horno con papas doradas 291 Kcal	Papas, judías y fideos 25 189 Kcal Arroz blanco/integral a la cubana (huevo y salchicha) 302 Kcal	Puré de zanahorias 26 81 Kcal Tacos de pescado con papas cocidas y mojo 385 Kcal	Sopa de ternera 27 75 Kcal Cerdo agrio dulce con arroz blanco/integral 426 Kcal

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