

# SEPTIEMBRE 2026

## PRIMARIA

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz integral con verdura-1  
ras  
Pollo al curry al horno  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré de calabacín 2  
Tortilla de papas (horno)  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré/Potaje de verduras 3  
con judías  
Pasta integral a la napolitana  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré de calabaza 4  
Churros de pescado  
caseros con papas sancochadas  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré/Potaje de lentejas 7  
Macarrones integrales con  
salsa boloñesa casera de  
ternera  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

8  
Festividad del Día de  
Nuestra Señora del Pino

Puré de zanahorias 9  
Huevos con papas al  
horno y pisto casero  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Arroz integral con verdura-10  
ras  
Pollo al ajillo al horno  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

11  
Sopa de pollo con estrellas  
Pescado al horno con  
papas sancochadas y  
mojo  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Arroz integral con verdura-14  
ras  
Pollo al horno con salsa  
de soja  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Pasta integral a la napolitana-15  
Lomo de cerdo al horno  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré de zanahorias 16  
Tortilla de papas (horno)  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré/Potaje de acelgas 17  
con garbanzos  
Pasta de lentejas a la  
napolitana  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré de calabacín 18  
Rabas de calamar case-  
ras con papas cocidas y  
alioli  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Arroz integral con verdura-21  
ras  
Albóndigas de ternera al  
horno con salsa  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

22  
Sopa de ternera con  
estrellas  
Pescado al horno con pasta  
de lentejas y salsa portuguesa  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré /Potaje de berros 23  
Arroz a la cubana (con  
huevo y salchicha)  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré de calabaza 24  
Muslos de pollo al horno  
con patatas  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré/Potaje de garbanzos-25  
Lasaña casera de verdu-  
ras  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré/Potaje de verduras 28  
Pescado rebozado con  
papas sancochadas  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Arroz integral con verdura-39  
ras (champiñones)  
Pollo al horno  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

Puré de calabacín 30  
Tortilla de papas (horno)  
Ensalada mixta  
Fruta del tiempo

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 (4/5 días) con postres lácteos (yogur natural 1 día).

Menú supervisado por María Martín Santana Dietista-Nutricionista Colegiada IC - 0001

## Calibraciones por plato

Valores nutricionales por 100 g y gramaje de ración recomendado por franja de edad.

| Plato                                               | Kcal/100 g | HC /100 g | Proteínas /100 g | Grasas /100 g | 3-6 años (g) | 7-12 años (g) | 13-15 años (g) | 16-18 años (g) | Alérgenos       |
|-----------------------------------------------------|------------|-----------|------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| Arroz integral con verduras                         | 116        | 24        | 3                | 1             | 120          | 180           | 230            | 280            |                 |
| Pollo al curry                                      | 113        | 2         | 20               | 3             | 80           | 110           | 140            | 170            | SOJA            |
| Puré de calabacín                                   | 121        | 3         | 1                | 1             | 180          | 220           | 250            | 300            |                 |
| Tortilla de papas al horno                          | 109        | 9         | 7                | 5             | 80           | 120           | 150            | 180            | HUEVO           |
| Puré/potaje de verduras con judías                  | 61         | 9         | 2                | 2             | 180          | 220           | 250            | 300            |                 |
| Pasta integral a la napolitana                      | 159        | 24        | 5                | 5             | 120          | 180           | 230            | 280            | GLUTEN          |
| Puré de calabaza                                    | 27         | 3         | 1                | 1             | 180          | 220           | 250            | 300            |                 |
| Churros de pescado caseros                          | 108        | 9         | 14               | 2             | 80           | 120           | 150            | 180            | PESCADO, GLUTEN |
| Puré/potaje de lentejas                             | 69         | 10        | 3                | 2             | 180          | 220           | 250            | 300            |                 |
| Macarrones integrales con salsa boloñesa de ternera | 180        | 24        | 10               | 5             | 120          | 180           | 230            | 280            | GLUTEN          |
| Puré de zanahorias                                  | 23         | 4         | 0                | 1             | 180          | 220           | 250            | 300            |                 |
| Huevos con papas al horno y pisto casero            | 87         | 9         | 2                | 5             | 120          | 170           | 210            | 250            | HUEVO           |
| Pollo al ajillo al horno                            | 134        | 3         | 20               | 5             | 80           | 110           | 140            | 170            |                 |
| Sopa de pollo con estrellas                         | 24         | 3         | 1                | 1             | 180          | 220           | 250            | 300            | GLUTEN          |
| Pescado al horno con mojo                           | 216        | 0         | 14               | 18            | 80           | 120           | 150            | 180            | PESCADO         |
| Pollo al horno con salsa de soja                    | 109        | 4         | 18               | 2             | 80           | 110           | 140            | 170            | SOJA            |
| Lomo de cerdo al horno                              | 169        | 1         | 18               | 10            | 80           | 110           | 140            | 170            |                 |
| Puré de acelgas con garbanzos                       | 60         | 8         | 2                | 2             | 180          | 220           | 250            | 300            |                 |
| Pasta de lentejas a la napolitana                   | 156        | 20        | 8                | 5             | 120          | 180           | 230            | 280            |                 |

## Calibraciones por plato

Valores nutricionales por 100 g y gramaje de ración recomendado por franja de edad.

| Plato                                                     | Kcal/100 g | HC /100 g | Proteínas /100 g | Grasas /100 g | 3-6 años (g) | 7-12 años (g) | 13-15 años (g) | 16-18 años (g) | Alérgenos               |
|-----------------------------------------------------------|------------|-----------|------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Rabas de calamar con papas cocidas y alioli               | 124        | 22        | 4                | 2             | 120          | 170           | 210            | 250            | MOLUSCOS, GLUTEN, HUEVO |
| Albóndigas de ternera al horno con salsa                  | 182        | 8         | 12               | 11            | 80           | 110           | 140            | 170            |                         |
| Sopa de ternera con estrellas                             | 26         | 3         | 1                | 1             | 180          | 220           | 250            | 300            | GLUTEN                  |
| Pescado al horno con pasta de lentejas y salsa portuguesa | 228        | 18        | 16               | 11            | 120          | 170           | 210            | 250            | PESCADO                 |
| Puré/potaje de berros                                     | 20         | 2         | 1                | 1             | 180          | 220           | 250            | 300            |                         |
| Arroz a la cubana con huevo y salchicha                   | 260        | 38        | 10               | 7             | 120          | 180           | 230            | 280            | HUEVO                   |
| Muslos de pollo al horno                                  | 180        | 2         | 18               | 11            | 80           | 110           | 140            | 170            | SOJA                    |
| Puré/potaje de garbanzos                                  | 67         | 9         | 2                | 2             | 180          | 220           | 250            | 300            |                         |
| Lasaña casera de verduras                                 | 124        | 15        | 5                | 5             | 120          | 180           | 230            | 280            | GLUTEN, LECHE           |
| Puré/potaje de verduras                                   | 13         | 3         | 0                | 0             | 180          | 220           | 250            | 300            |                         |
| Pescado rebozado                                          | 136        | 13        | 17               | 2             | 80           | 120           | 150            | 180            | PESCADO, GLUTEN, HUEVO  |
| Arroz integral con verduras (champiñones)                 | 109        | 23        | 3                | 1             | 120          | 180           | 230            | 280            |                         |
| Tortilla de papas con jamón al horno                      | 110        | 9         | 8                | 5             | 80           | 120           | 150            | 180            | HUEVO                   |

# El menú escolar: aprender a comer, crecer y cuidarnos

## Familias y escuela, educando en la misma dirección

La alimentación durante la infancia no solo aporta la energía y los nutrientes necesarios para crecer. También es una etapa fundamental para aprender a comer, conocer nuevos alimentos y construir hábitos que pueden acompañarnos durante toda la vida.

Por eso, el comedor escolar es mucho más que el lugar donde nuestros niños y niñas almuerzan. Es también un espacio educativo en el que, día tras día, se familiarizan con verduras, frutas, legumbres, pescado, cereales integrales y diferentes formas de cocinar.

La *Guía de Comedores Escolares de Canarias* considera el comedor un entorno privilegiado para la promoción de hábitos saludables. Además, establece que el menú debe servir como ejemplo para que las familias puedan continuar estos hábitos en casa.

Desde abril de 2026 está en vigor el **Real Decreto 315/2025**, que establece los criterios nutricionales y de sostenibilidad que deben cumplir los menús escolares. El menú que reciben sus hijos e hijas se ha diseñado teniendo en cuenta estas recomendaciones y valorando el equilibrio del conjunto de la semana, no cada plato de forma aislada.

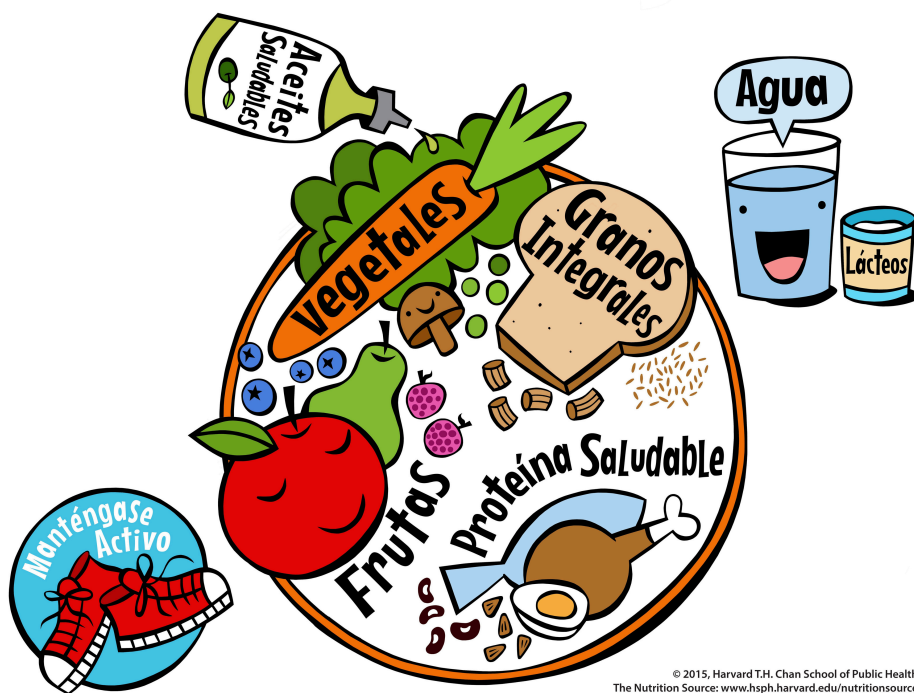
### Una mirada de conjunto

El equilibrio del menú se valora a lo largo de toda la semana. Cada plato forma parte de un conjunto variado, pensado para acompañar el crecimiento y el aprendizaje de hábitos saludables.

---

## ¿Qué encontrarán en nuestro menú?

# El Plato para Comer Saludable para Niños



## Verduras y hortalizas todos los días

Uno de nuestros principales objetivos es aumentar la presencia y variedad de verduras. Aparecerán en cremas, potajes, guisos, arroces, platos de legumbres y como guarnición, pero también tendrán protagonismo las verduras frescas y las ensaladas.

El Real Decreto establece entre 3 y 4 raciones de ensaladas variadas cada semana como guarnición y señala que deben priorizarse las ensaladas y las verduras frescas frente a otras guarniciones.

Esto tiene también una finalidad educativa: cuanto más habituales resulten las verduras en la mesa, más oportunidades tendrán los niños y niñas de conocer diferentes sabores, colores y texturas. No esperamos que les guste todo desde el primer día. Aprender a comer también requiere tiempo, exposición y experiencia.

## Proteína vegetal: un lugar propio en el menú

Las proteínas no tienen por qué proceder siempre de la carne o del pescado. Las legumbres —lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc.— son alimentos de gran interés nutricional y forman parte del patrón de alimentación mediterránea. Pueden aparecer como primer plato, pero también convertirse en el componente principal de una comida.

Por eso incorporamos platos en los que la proteína vegetal es protagonista, por ejemplo mediante legumbres y preparaciones elaboradas a partir de ellas. El RD 315/2025 establece entre 1 y 5 segundos platos semanales basados en alimentos que aporten proteína vegetal,

al mismo tiempo que limita la presencia de carne y especialmente de carnes rojas y procesadas.

Introducir estos platos desde pequeños ayuda además a que las legumbres se perciban como un alimento cotidiano y no únicamente como el tradicional plato de cuchara.

| Criterio                             | Frecuencia o límite              |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Ensaladas variadas como guarnición   | Entre 3 y 4 raciones cada semana |
| Segundos platos con proteína vegetal | Entre 1 y 5 platos semanales     |
| Pescado                              | Entre 1 y 3 raciones semanales   |
| Huevo                                | Entre 1 y 2 raciones semanales   |
| Carne                                | Máximo de 3 raciones semanales   |
| Carne roja                           | Máximo una vez por semana        |
| Carne procesada                      | Máximo dos veces al mes          |
| Fruta fresca                         | Entre 4 y 5 días por semana      |
| Pan integral                         | Al menos dos veces por semana    |
| Arroz o pasta integral               | Un mínimo de cuatro veces al mes |
| Frituras                             | Máximo una vez por semana        |
| Platos precocinados                  | Máximo una vez al mes            |

## Más variedad de proteínas, no carne todos los días

A lo largo de la semana se alternarán:

- **Pescado**, combinando pescado blanco y azul.
- **Huevo**.
- **Carnes**, priorizando las opciones menos grasas.
- **Platos con proteína vegetal**.

La normativa establece entre 1 y 3 raciones semanales de pescado, entre 1 y 2 de huevo y un máximo de 3 de carne. También limita la carne roja a un máximo de una vez por semana y la carne procesada a un máximo de dos veces al mes.

El objetivo no es eliminar alimentos, sino conseguir que la alimentación sea más variada y equilibrada.

## **La fruta es nuestro postre habitual**

La fruta fresca será la protagonista del postre escolar: estará presente entre 4 y 5 días por semana, procurando variedad y aprovechando las frutas de temporada.

Otros postres tendrán una presencia ocasional y, cuando aparezcan, se priorizarán opciones sencillas como yogur natural, cuajada sin azúcar añadido o queso fresco.

La *Guía de Comedores Escolares de Canarias* recuerda además que la fruta entera debe ser la opción preferente. Los zumos, postres lácteos, bollería o fruta en almíbar no sustituyen a una ración de fruta fresca.

## **Cereales integrales y agua**

También iremos aumentando la presencia de cereales integrales. El menú ofrecerá pan integral al menos dos veces por semana y arroz o pasta integral un mínimo de cuatro veces al mes.

Durante la comida, el agua será la bebida de elección.

## **También importa cómo cocinamos**

Tan importante como elegir buenos alimentos es la forma de prepararlos. Por ello se priorizan técnicas sencillas como el horno, la plancha, el hervido, el vapor, los guisos o sofritos, reduciendo las frituras y los productos precocinados.

El RD 315/2025 limita las frituras a un máximo de una vez por semana y los platos precocinados a un máximo de una vez al mes.

---

## **Cuando algo no gusta: acompañar sin presionar**

**Es completamente normal.**

La aceptación de los alimentos se construye poco a poco. Nuestro objetivo no es que los niños “se terminen todo”, sino que se familiaricen con una alimentación variada y aprendan a escuchar sus señales de hambre y saciedad.

## Dar tiempo también es educar

No esperamos que les guste todo desde el primer día. La exposición y la experiencia ayudan a conocer nuevos alimentos sin convertir la comida en una fuente de presión.

## En casa podemos ayudar

- **Ofrecer alimentos variados** con normalidad.
- **Evitar obligar, premiar o castigar** utilizando la comida.
- **Permitir que decidan cuánto comer** de lo que se les ofrece.
- **Evitar etiquetar los alimentos** como “buenos” o “malos”.
- **Compartir comidas en familia** siempre que sea posible.
- **Dar ejemplo.**

La propia *Guía de Comedores Escolares de Canarias* recomienda respetar las señales de hambre y saciedad, permitir decidir la cantidad ingerida y que los adultos actúen como modelos de hábitos alimentarios saludables.

## Escuela y familia: un mismo equipo

El menú escolar representa únicamente una parte de la alimentación diaria. Por ello, la normativa establece también que las familias reciban información sobre el menú para poder complementarlo adecuadamente con la cena y el resto de las comidas del día.

## Ideas para complementar el menú

- **Si al mediodía hubo pescado**, la cena puede incluir huevo o legumbres.
- **Si hubo pasta o arroz**, podemos acompañar la cena con más verduras.
- **Si ese día no tomó fruta de postre**, podemos incorporarla en desayuno, merienda o cena.

No buscamos que los niños y niñas coman “perfecto”. Buscamos algo mucho más importante: que crezcan viendo la fruta, la verdura, las legumbres, el pescado y los cereales integrales como alimentos normales de su día a día y que desarrollen, poco a poco, una relación saludable con la comida.

**Lo que se repite cada día, educa.**

**María Martín Santana**



