Canterbury SCHOOL OF GRAN CANARIA

NOVIEMBRE 2026
SECUNDARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Mid-term break	3 Mid-term break	4 Mid-term break	5 Mid-term break	6 Mid-term break
9 Puré/Potaje de lentejas Macarrones integrales con salsa boloñesa casera de ternera Ensalada mixta Fruta del tiempo	10 Puré/Potaje de calabaza Arroz con frijoles Ensalada mixta Fruta del tiempo	11 Puré de zanahorias Huevos con papas al horno y pisto casero Ensalada mixta Fruta del tiempo	12 Arroz integral con verduras * Pollo al ajillo al horno Ensalada mixta Fruta del tiempo	13 Sopa de pollo con estrellas Pescado al horno con papas sancochadas y mojo Ensalada mixta Fruta del tiempo/yogur
16 Pasta integral con salsa de tomate casera y espinacas Lomo de cerdo al horno Ensalada mixta Fruta del tiempo	17 Arroz integral con verduras * Pollo al horno con salsa de soja Ensalada mixta Fruta del tiempo	18 Puré de zanahorias Tortilla de papas (horno) Ensalada mixta Fruta del tiempo	19 Puré/Potaje de acelgas con garbanzos Pasta de lentejas a la napolitana Ensalada mixta Fruta del tiempo	20 Puré de calabacín Pescado empanado con papas cocidas y alioli Ensalada mixta Fruta del tiempo/yogur
23 Arroz integral con verduras * Albóndigas de ternera al horno con salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo	24 Puré de calabaza Pescado al horno con pasta de lentejas y salsa portuguesa Ensalada mixta Fruta del tiempo	25 Puré /Potaje de berros Arroz a la cubana (con huevo y salchicha) Ensalada mixta Fruta del tiempo	26 Sopa de pollo con estrellas Muslos de pollo al horno con papas Ensalada mixta Fruta del tiempo	27 Puré/Potaje de garbanzos Lasaña casera de verduras Ensalada mixta Fruta del tiempo/yogur
30 Puré/Potaje de verduras Pescado rebozado con papas sancochadas 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). * **Opción de consumir las verduras trituradas en puré**.

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 1día).

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

CEN Las Palmas - Centro de Educación Nutricional

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	

CEN Las Palmas - Centro de Educación Nutricional

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.

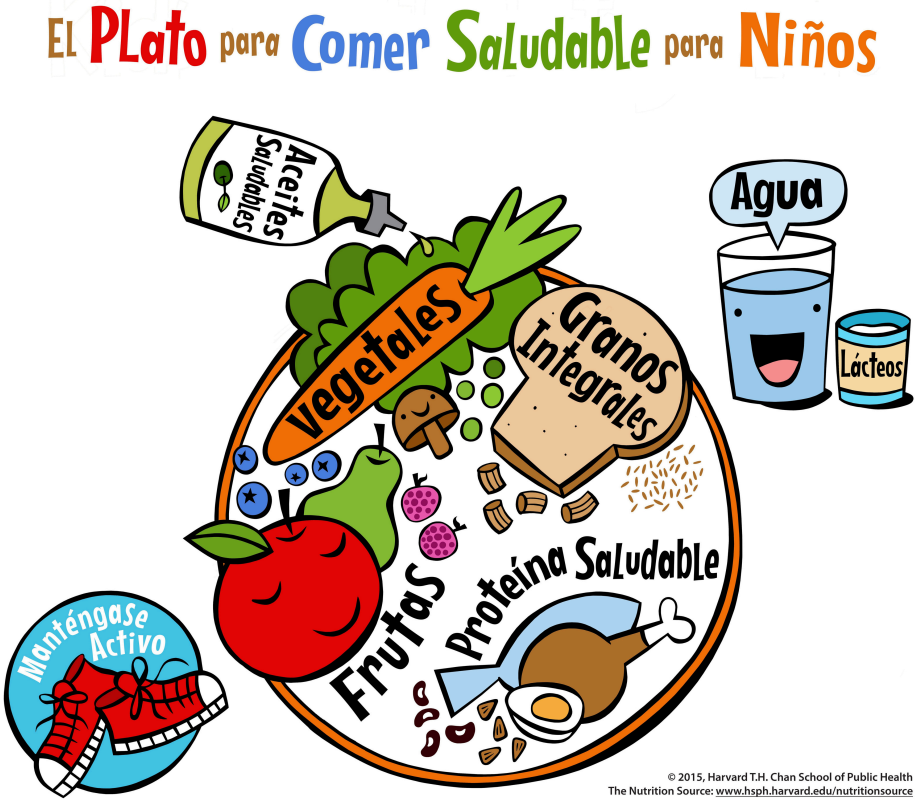
La *Guía de Comedores Escolares de Canarias* considera el comedor un entorno privilegiado para la promoción de hábitos saludables. Además, establece que el menú debe servir como ejemplo para que las familias puedan continuar estos hábitos en casa.

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?



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