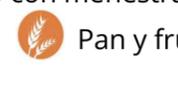


	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	<p>Puré de guisantes, puerros y calabaza. Atún al horno con papas arrugadas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Puré de calabaza y zanahoria. Arroz blanco, salsa de tomate, salchichas y huevo.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Rancho canario.</p> <p>Pavo con menestra de verduras.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Garbanzas compuestas con arroz blanco.</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Puré de calabaza y berros con judías pintas.</p> <p>Filetes de ternera empanados con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria.</p> <p> Pan y fruta</p>
MARTES	<p>Crema de zanahorias. Pasta a la boloñesa.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Potaje de lentejas. Filetes de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Pasta con salsa de tomate y queso rallado. Croquetas de pollo con ensalada.</p> <p> Pan y gelatina</p>	<p>Fideuá de pollo. Varitas de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.</p> <p> Pan y yogur</p>	<p>Potaje de lentejas. Arroz amarillo con merluza.</p> <p> Pan y natilla</p>
MIÉRCOLES	<p>Sopa de pollo. Tortilla española con ensalada de tomate, lechuga y maíz.</p> <p> Pan y gelatina</p>	<p>Potaje de calabacín, berros, calabaza y zanahorias. Hamburguesas de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.</p> <p> Pan y yogur</p>	<p>Crema de espinacas, acelgas, calabaza, zanahorias y berros. Filo de ternera en salsa con ensalada de tomate, lechuga y maíz.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Crema de calabacines, zanahorias y espinacas. Tortilla española.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Crema de guisantes. Huevo revuelto con salchichas y papas.</p> <p> Pan y fruta.</p>
JUEVES	<p>Judías pintas compuestas. Lomo de cerdo con ensalada de tomate, lechuga y piña.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Sopa de pollo. Carne con papas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Puré de zanahorias. Fogonero con papas guisadas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Sopa de pollo con fideos y garbanzos. Albóndigas de ternera en salsa de tomate con puré de papas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Crema de zanahorias, calabacín, berros. Pollo con menestra de verduras.</p> <p> Pan y fruta</p>
VIERNES	<p>Crema de verduras de temporada y espinacas. Lomo de merluza rebozada con menestra de verduras.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Crema de berros, calabacín y espinacas. Sardinas con mojo verde y papas arrugadas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Crema de judías blancas con calabaza. Huevos rellenos ensalada de tomate, lechuga, maíz y aceitunas.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Crema de verduras de temporada. Ensaladilla rusa.</p> <p> Pan y fruta</p>	<p>Sopa de pescado con arroz. Pizza de jamón, queso y pimientos.</p> <p> Pan y fruta</p>



(1) Se servirá la fruta de temporada

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

**Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".**

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Puré de guisantes, puerros y calabaza. Atún al horno con papas arrugadas.  Fruta	Puré de calabaza y zanahoria. Arroz blanco, salsa de tomate, salchichas y huevo.  Fruta	Rancho <sup>(2)</sup> canario. Pavo con menestra de verduras. Fruta	Garbanzas compuestas con arroz blanco.  Pechuga de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas. Fruta	Puré de calabaza y berros con judías pintas. Filetes de ternera empanados <sup>(2)</sup> con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria. Fruta
MARTES	Crema de zanahorias. Pasta <sup>(2)</sup> a la boloñesa.  Fruta	Potaje de lentejas. Filetes de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Fruta	Pasta <sup>(2)</sup> con salsa de tomate y queso rallado.  Pollo con ensalada de tomate, lechuga y piña.   Gelatina	Fideuá <sup>(2)</sup> de pollo.  Merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Yogur	Potaje de lentejas. Arroz amarillo con merluza.  Natilla
MIÉRCOLES	Sopa de pollo. Tortilla española con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Gelatina	Potaje de calabacín, berros, calabaza y zanahorias. Hamburguesas <sup>(2)</sup> de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.  Yogur	Crema de espinacas, acelgas, calabaza, zanahorias y berros. Filo de ternera en salsa con ensalada de tomate, lechuga y maíz.   Fruta	Crema de calabacines, zanahorias y espinacas. Tortilla española.  Fruta	Crema de guisantes. Huevo revuelto con salchichas y papas.  Fruta.
JUEVES	Judías pintas compuestas.  Lomo de cerdo con ensalada de tomate, lechuga y piña. Fruta	Sopa de pollo. Carne con papas.  Fruta	Puré de zanahorias. Fogonero al horno con papas guisadas.  Fruta	Sopa de pollo con fideos <sup>(2)</sup> y garbanzos. Albóndigas <sup>(2)</sup> de ternera en salsa de tomate con puré de papas. Fruta	Crema de zanahorias, calabacín, berros. Pollo con menestra de verduras. Fruta
VIERNES	Crema de verduras de temporada y espinacas. Lomo de merluza rebozada <sup>(2)</sup> con menestra de verduras.  Fruta	Crema de berros, calabacín y espinacas. Sardinias con mojo verde y papas arrugadas.  Fruta	Crema de judías blancas con calabaza. Huevos rellenos con ensalada de tomate, lechuga, maíz y aceitunas. Fruta	Crema de verduras de temporada. Ensaladilla rusa.  Fruta	Sopa de pescado con arroz. Pizza <sup>(2)</sup> de jamón, queso y pimientos al horno. Fruta



(1) Se servirá la fruta de temporada

(2) Adaptado a las alergias, sin gluten, huevo o lácteos

(3) Intolerantes a la lactosa se sustituirá por producto sin lactosa. Alérgicos a la proteína de la leche se retira el producto si no es alimento principal o se cambia por otro que puedan consumir

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Puré de guisantes, puerros y calabaza. Atún al horno con papas arrugadas.    Pan y fruta	Puré de calabaza y zanahoria. Arroz blanco, salsa de tomate y salchichas.  Pan y fruta	Rancho canario. Pavo con menestra de verduras.  Pan y fruta	Garbanzas compuestas con arroz blanco. Pechuga de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.  Pan y fruta	Puré de calabaza y berros con judías pintas. Filetes de ternera empanados con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria.  Pan y fruta
MARTES	Crema de zanahorias. Pasta a la boloñesa.  Pan y fruta	Potaje de lentejas. Filetes de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Pan y fruta	Pasta con salsa de tomate y queso rallado. Pollo con papas panaderas.  Pan y fruta	Fideuá de pollo. Varitas de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.    Pan y fruta	Potaje de lentejas. Arroz amarillo con merluza.    Pan y fruta
MIÉRCOLES	Sopa de pollo. Pavo con papas fritas.  Pan y fruta	Potaje de calabacín, berros, calabaza y zanahorias. Hamburguesas <sup>(2)</sup> de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.  Pan y fruta	Crema de espinacas, acelgas, calabaza, zanahorias y berros. Filo de ternera en salsa con puré de papas.  Pan y fruta	Crema de calabacines, zanahorias y espinacas. Lomo de cerdo con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Pan y fruta	Crema de guisantes. Pavo con papas fritas.  Pan y fruta.
JUEVES	Judías pintas compuestas. Lomo de cerdo con ensalada de tomate, lechuga y piña.  Pan y fruta	Sopa de pollo. Carne con papas.  Pan y fruta	Puré de zanahorias. Fogonero con papas guisadas.  Pan y fruta	Sopa de pollo con fideos y garbanzos. Albóndigas <sup>(2)</sup> de ternera en salsa de tomate con puré de papas.  Pan y fruta	Crema de zanahorias, calabacín, berros. Pollo con menestra de verduras.  Pan y fruta
VIERNES	Crema de verduras de temporada y espinacas. Lomo de merluza rebozada <sup>(2)</sup> con menestra de verduras.  Pan y fruta	Crema de berros, calabacín y espinacas. Sardinas con mojo verde y papas arrugadas.  Pan y fruta	Crema de judías blancas con calabaza. Atún con ensalada de tomate, lechuga, maíz y aceitunas.  Pan y fruta	Crema de verduras de temporada. Ensaladilla rusa.  Pan y fruta	Sopa de pescado con arroz. Pizza <sup>(2)</sup> de jamón, queso y pimientos al horno.  Pan y fruta



(1) Se servirá la fruta de temporada

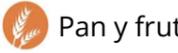
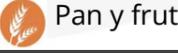
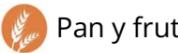
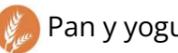
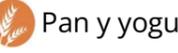
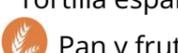
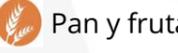
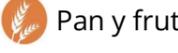
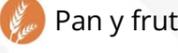
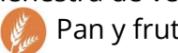
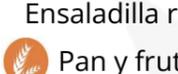
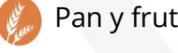
(2) Adaptado a las alergias, sin gluten, huevo o lácteos

(3) Intolerantes a la lactosa se sustituirá por producto sin lactosa. Alérgicos a la proteína de la leche se retira el producto si no es alimento principal o se cambia por otro que puedan consumir

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNES	Puré de guisantes, puerros y calabaza. Atún al horno con papas arrugadas.  Pan y fruta	Puré de calabaza y zanahoria. Arroz blanco, salsa de tomate, salchichas y huevo.  Pan y fruta	Rancho canario. Pavo con menestra de verduras.  Pan y fruta	Garbanzas compuestas con arroz blanco. Pechuga de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.  Pan y fruta	Puré de calabaza y berros con judías pintas. Filetes de ternera empanados con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria.  Pan y fruta
MARTES	Crema de zanahorias. Pasta a la boloñesa.  Pan y fruta	Potaje de lentejas. Filetes de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Pan y fruta	Pasta con salsa de tomate. Pollo con papas panaderas.  Pan y yogur <sup>(3)</sup>	Fideuá de pollo. Varitas de merluza con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Pan y yogur <sup>(3)</sup>	Potaje de lentejas. Arroz amarillo con merluza.  Pan y yogur <sup>(3)</sup>
MIÉRCOLES	Sopa de pollo. Tortilla española con ensalada de tomate, lechuga y maíz.  Pan y yogur <sup>(3)</sup>	Potaje de calabacín, berros, calabaza y zanahorias. Hamburguesas <sup>(2)</sup> de pollo con ensalada de tomate, lechuga, piña y aceitunas.  Pan y yogur <sup>(3)</sup>	Crema de espinacas, acelgas, calabaza, zanahorias y berros. Filo en salsa con papas fritas.  Pan y fruta	Crema de calabacines, zanahorias y espinacas. Tortilla española.  Pan y fruta	Crema de guisantes. Huevo revuelto con salchichas y papas fritas.  Pan y fruta.
JUEVES	Judías pintas compuestas. Lomo de cerdo con ensalada de tomate, lechuga y piña.  Pan y fruta	Sopa de pollo. Carne con papas fritas.  Pan y fruta	Puré de zanahorias. Fogonero con papas guisadas.  Pan y fruta	Sopa de pollo con fideos y garbanzos. Albóndigas <sup>(2)</sup> de ternera en salsa de tomate con puré de papas.  Pan y fruta	Crema de zanahorias, calabacín, berros. Pollo con menestra de verdura.  Pan y fruta
VIERNES	Crema de verduras de temporada y espinacas. Lomo de merluza rebozada con menestra de verduras.  Pan y fruta	Crema de berros, calabacín y espinacas. Sardinas con mojo verde y papas arrugadas.  Pan y fruta	Crema de judías blancas con calabaza. Huevos rellenos con ensalada de tomate, lechuga, maíz y aceitunas.  Pan y fruta	Crema de verduras de temporada. Ensaladilla rusa.  Pan y fruta	Sopa de pescado con arroz. Pizza <sup>(2)</sup> de jamón y pimientos al horno.  Pan y fruta



(1) Se servirá la fruta de temporada

(2) Adaptado a las alergias, sin gluten, huevo o lácteos

(3) Intolerantes a la lactosa se sustituirá por producto sin lactosa. Alérgicos a la proteína de la leche se retira el producto si no es alimento principal o se cambia por otro que puedan consumir

NOTA: Todas las ensaladas están aliñadas con aceite de oliva, vinagre de manzana y sal

Este menú ha sido revisado por la empresa FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA "FUNCASA".

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia comuníquelo en la secretaría del centro, gracias.

## **ORIENTACIONES SOBRE COMPLEMENTARIDAD PARA LOS MENUS ESCOLARES**

Para conseguir una alimentación saludable, si la comida principal del mediodía se realiza habitualmente en el comedor escolar, se hace necesario la complementación con el resto de las comidas que se hagan en el día (desayuno, media mañana, merienda, y cena), dentro o fuera del comedor (hogares). Para ello es importante revisar los menús de almuerzos publicados por el centro educativo y así valorar las propuestas nutricionales para las demás comidas del día.

Es importante tener presente la edad de los comensales, sus necesidades fisiológicas y que no todas las comidas son obligatorias, por lo que se deben respetar las sensaciones de hambre y saciedad de niños y niñas. Por ello, hay que ofrecer una serie de alimentos con mejor perfil nutricional y establecer horarios de ingestas habituales que permitan un correcto desarrollo y crecimiento.

Para el desayuno en casa, se recomienda sea hacer un desayuno saludable y hacerlo sin prisas. Para los que no lo hacen en casa, se sugiere tomar el desayuno en el centro escolar (siempre y cuando ofrezcan servicio de desayuno). En aquellos casos en que el alumnado no desayune, y el centro no cuente con desayuno escolar, se recomienda que la media mañana se adelante en horarios haciendo el papel de un desayuno tardío.

Cualquiera sea la circunstancia, recordar que siempre debe ser combinada con actividad física y bienestar emocional

En las tablas a continuación, se hacen propuesta de alimentos para incluir en el desayuno (Tabla 1), media mañana y merienda (tabla 2), y cena (tabla 3).

## **Tabla 1. Recomendaciones de alimentos que se pueden incluir en un desayuno**

---

### **DESAYUNO**

#### **Un lácteo:**

Leche, yogur natural (sin azúcar), queso fresco.

#### **Fruta de temporada:**

Se hace referencia a la fruta fresca entera o cortada en trozos. Los zumos, batidos, y/ofruta en almíbar no deben sustituir la ración de fruta entera.

#### **Un alimento con hidratos de carbono complejos:**

Pan integral, cereales integrales (copos de avena, gofio, etc).  
Limitar cereales de desayuno azucarados.

#### **Una grasa como complemento/aliño:**

El aceite de oliva virgen será la grasa a priorizar. Otra excelente fuente de grasa sería el aguacate y frutos secos (tostados o naturales) o en forma de cremas.

---

En ocasiones puede incluirse alimentos proteicos como huevos o derivados de la soja como el tofu para escolares vegetarianos. Se pueden también incorporar verduras, (zanahoria, tomate, lechuga, etc.) incluso legumbres (humus, entre otros).

---

## **Tabla 2. Recomendaciones de alimentos que se pueden incluir en la media mañana y en la merienda**

---

### **MEDIA MAÑANA\* Y MERIENDA\*\***

#### **Un lácteo:**

**Leche, yogur natural (sin azúcar), queso fresco.**

#### **Fruta de temporada:**

**Se hace referencia a la fruta fresca entera o cortada en trozos. Los zumos, batidos, y/o fruta en almíbar no deben sustituir la ración de fruta entera.**

#### **Frutos secos:**

**Frutos secos naturales o tostados y/o semillas (siempre adaptando su textura alumnado).**

---

\*En la media mañana se puede incluir cualquier alimento como en el desayuno. Sin embargo, si el desayuno es completo, se recomienda que la media mañana sea más ligera para luego realizar la comida. Habitualmente en los centros escolares los horarios de comida son tempranos (sobre todo en etapas infantiles) de ahí que se sugiera una media mañana más ligera.

\*\*En la merienda se pueden incluir cualquiera de los alimentos mencionados. En caso de que se realicen actividades físicas es conveniente incluir, también, hidratos de carbono complejos: pan integral, cereales integrales (copos de avena, gofio, etc.).

Fuente: [1º ED. Guía de comedores escolares-Comunidad Autónoma de Canarias, 2021](#)

### **Tabla 3. Recomendaciones de alimentos que se pueden incluir en la cena**

---

#### **CENA**

La recomendación irá dirigida en función de los alimentos que el alumnado haya ingerido en la comida del comedor escolar. Es por ello fundamental que la familia cuente con los menús mensuales del comedor.

#### **Primer plato:**

Alimento a destacar las verduras, ya sean en forma de ensalada, puré, cremas o cocinadas.

#### **Segundo plato (en menor proporción que las verduras):**

Papas, arroz, quinoa, cuscus, yuca, pasta, batata, etc.

Pescado blanco, pescado azul, legumbres, pollo, pavo, y huevos.

Siempre acompañar el plato con una ración de verdura o vegetales.

#### **Postre:**

Preferiblemente fruta y, ocasionalmente, yogur natural sin azúcares añadidos.

---

#### **Bebida:**

Agua.

---

Fuente: [1º ED. Guía de comedores escolares-Comunidad Autónoma de Canarias, 2021.](#)

## REFERENCIAS CONSULTADAS

- Grupo de trabajo de la Guía de Comedores Escolares de Canarias. Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias. 1ª ed. Santa Cruz de Tenerife: Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Servicio Canario de Salud; 2021. Revisado: 06 junio 2023. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/23fad2fd-cb9c-11ec-8cf1-5bcc3d47f5ad/0-InformacionEdicion.pdf>
- Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte / Centro De Investigación Y Documentación Educativa. Guía de Comedores Escolares. Programa PERSEO. Edición: Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Subdirección General de Coordinación Científica. 2008. Revisado: 06 junio 2023. Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/guia-de-comedores-escolares/ensenanza-alimentacion/15130>.
- Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025. Programa 16. Menús escolares, máquinas expendedoras y cafeterías de los centros escolares. Madrid, 2021. Revisado: 06 junio 2023. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/pncoca/2021-2025/DOC\\_24\\_Programa\\_16\\_Menus.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/pncoca/2021-2025/DOC_24_Programa_16_Menus.pdf)