

MENÚ DE MARZO 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces

L
3

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE PATATAS
Y CEBOLLAS
PIMIENTO FRITO

M
4

CREMA DE CALABAZA
FILETES DE LOMO
IBÉRICO
PATATAS ASADAS
CON MANTEQUILLA

X
5

LENTEJAS CON
CHORIZO
MERLUZA EN SALSA
VERDE
*ROSADA REBOZADA
ENSALADA DE COL
MANZANAS Y
ZANAHORIA

J
6

CAZUELA DE JIBIA
CON ALMEJAS
PINCHITOS DE POLLO
PECHUGA DE POLLO A
LA PLANCHA
COLES DE BRUSELAS

V
7

PAELLA MIXTA
CALAMARES A LA
ROMANA
*ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS

L
10

MACARRONES
BOLOÑESA
SALCHICHAS DE PAVO
QUINOA CON
VERDURAS

M
11

CREMA DE PUERROS
CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS
CASERAS (TERNERA,
POLLO, CERDO)
BROCOLI HERVIDO

X
12

POTAJE DE GARBANZOS
CALLOS
SALMON A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
Y AGUACATE

J
13

SOPA DE MARISCO
POLLO ASADO AL
LIMÓN
*PECHUGA DE PAVO
A LA PLANCHA
VERDURAS
SALTEADAS

V
14

ENSALADILLA RUSA
*SOPA DE FIDEOS
BOQUERONES A LA
ANDALUZA
YOGURES Y NATILLAS

L
17

TALLARINES
CARBONARA
FILETES DE TERNERA
A LA PLANCHA
REVUELTO DE
VERDURAS

M
18

CREMA DE CALABACINES
FILETES DE LOMO
EMPANADO
PATATAS ESPAÑOLAS

X
19

LENTEJAS ESTOFADAS
BACALAO A LA
VIZCAÍNA
*ROSADA REBOZADA
ALCACHOFAS
SALTEADAS

J
20

SOPA DE PESCADO
CONTRA DE TERNERA
ASADA CON PURE DE
MANZANAS
*FILETES DE PAVO A
LA PLANCHA

V
21

FABADA
CALAMARES A LA
ROMANA
ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS

* MENÚ ADAPTADO PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

TODOS LOS DÍAS INCLUYEN FRUTA DE TEMPORADA Y ENSALADA VARIADA:
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN, ZANAHORIA, PEPINO.

MENÚ DE MARZO 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces

L
24

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE PATATAS
Y CEBOLLAS
PIMIENTO FRITO



M
25

CREMA DE CALABAZA
CARRILLADA EN
SALSA DE
CHAMPIÑONES
*FILETE DE LOMO A
LA PLANCHA
BRÓCOLI HERVIDO

X
26

LENTEJAS CON
CHORIZO

ROSADA REBOZADA
ENSALADA CON
TOMATE CHERRY Y
QUESO FETA



J
27

SOPA CON MARISCOS
CROQUETAS DE LA
ABUELA



V
28

PAELLA MIXTA
CALAMARES A LA
ROMANA
*ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS



* MENÚ ADAPTADO PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

TODOS LOS DÍAS INCLUYEN FRUTA DE TEMPORADA Y ENSALADA VARIADA:
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN, ZANAHORIA, PEPINO.

MERIENDAS (INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA)

LUNES

MOLLETE CON ACEITE
DE OLIVA O PAVO
LECHE CON CACAO

MARTES

FRUTA DE
TEMPORADA
(MANZANAS Y PERAS)

MIÉRCOLES

MOLLETE DE
CREMA DE QUESO

JUEVES

FRUTA DE
TEMPORADA
(MANZANAS Y PERAS)

SUGERENCIAS PARA LA CENA

- 1) EN GENERAL, ES CONVENIENTE QUE LAS CENAS SEAN LIGERAS EN CANTIDADES Y POCAS EN ALIMENTOS GRASOS.
- 2) SIEMPRE SE PUEDEN INCLUIR VEGETALES CRUDOS O COCIDOS, AUNQUE EN EL ALMUERZO HAYAN ESTADO PRESENTES.
- 3) SI EN LA COMIDA HAY VERDURA, EN LA CENA PUEDE VOLVER A HABERLA. ADEMÁS, SE PUEDE INCLUIR ALGO DE PASTA, ARROZ, PATATAS O LEGUMBRES.
- 4) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO CARNE, CENAR PESCADO O HUEVO.
- 5) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO HUEVO, CENAR CARNE O PESCADO (CUANTO MENOS PROCESADA LA CARNE MEJOR)
- 6) SI EL POSTRE DE LA COMIDA HA SIDO LÁCTEO, INCLUIR FRUTA EN LA CENA.
- 7) SI EL POSTRE DE LA COMIDA HA SIDO FRUTA, SE PUEDE REPETIR FRUTA O TOMAR UN LÁCTEO CON POCAS CANTIDAD DE AZÚCAR (YOGUR NATURAL, REQUESÓN, CUAJADA...)
- 8) LOS POSTRES LÁCTEOS AZUCARADOS DEBEN SER DE CONSUMO MÁS BIEN ESPORÁDICO (NATILLA, ARROZ CON LECHE, FLAN...)

FUENTE: COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

[HTTPS://WWW.ANALESDEPEDIATRIA.ORG/ES-OBESIDAD-INFANTIL-RECOMENDACIONES-DEL-COMITE-ARTICULO-13095854](https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854)

MARCH MENU 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramucos

M
3

GARNISHED CHICKEN
NOODLE SOUP
SPANISH OMELETTE
(ONIONS AND
POTATOES)
GREEN FRIED
TOMATOES



T
4

CREAM OF PUMPKIN
SOUP
IBERIAN PORK
STEAKS
BAKED POTATOES
WITH BUTTER



W
5

LENTIL STEW WITH
SPANISH SAUSAGE
HAKE I
SAOUCÉ
PINKROCK FISH
COLESLAW



th
6

FISH, CLAMS AND
POTATOES SOUP
CHICKEN SKEWERS
GRILLED CHICKEN
BREAST
BRUSSELS SPROUTS



F
7

MIXED PAELLA



BATTERED SQUID
RINGS (CALAMARES)



* BATTERED



PINKROCK FISH



YOGHURTS AND

M
10

MACARONI
BOLOGNESE
TURKEY SAUSAGES



QUINOA WITH
VEGETABLES

T
11

CREAM OF LEEK SOUP
WITH CROUTONS

HOMEMADE
MEATBALLS (BEEF,
PORK, CHICKEN)



STEAMED BROCCOLI

W
12

CHICKPEA STEW
CALLOS
GRILLED SALMON
TOMATO AND AVOCADO
SALAD



th
13

LENTIL SOUP



LEMON ROASTED
CHICKEN
*GRILLED TURKEY
BREAST
SAUTÉED VEGETABLES

F
14

POTATO SALAD



* CHICKEN NOODLE



SOUP

BATTERED



VEGETABLES
(BOGGERONES)



YOGHURTS AND

M
17

NOODLES
WITH TOMATO
AND GARLIC SAUCE



GRILLED BEEF STEAK
SCRAMBLED
VEGETABLES

T
18

CREAM OF LEEK SOUP
BREADED PORK STEAK



SPANISH POTATOES

W
19

LENTIL STEW

COD IN BISCAYAN
SAUCE



* BATTERED



PINKROCK FISH

SAUTÉED ARTICHOKE

th
20

FISH SOUP



ROAST BEEF WITH
APPLE SAUCE



GRILLED TURKEY
STEAK

F
21

WHITE BEAN STEW
BATTERED SQUID
RINGS (CALAMARES)



* BATTERED PINKROCK



FISH AND



YOGHURTS AND
MUSTARD

* MENU ADAPATED FOR INFANTIL AND 1ST AND 2ND OF PRIMARY.

EVERYDAY INCLUDES SEASONAL FRUIT AND VARIETY OF SALAD: LETTUCE,
TOMATO, CORN, TUNA, CARROTS, CUCUMBER



COLEGIO
ALBORÁN
MARBELLA

MARCH MENU 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuètes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces

M
24

GARNISHED CHICKEN
NOODLE SOUP
SPANISH OMELETTE
(ONIONS AND
POTATOES)
GREEN FRIED
TOMATOES



T
25

CREAM OF PUMPKIN
SOUP
PORK TENDERLOIN IN
MUSHROOM SAUCE
*GRILLED PORKLOIN
STEAK
STEAMED BROCCOLI

W
26

LENTIL STEW WITH
SPANISH SAUSAGE
BATTERED PINKROCK
CHERRY TOMATOES
AND FETA CHEESE
SALAD



Th
27

SHELLFISH SOUP
HOMEMADE
CROQUETTES



F
28

MIXED PAELLA
BATTERED SQUID
RINGS (CALAMARES)
*BATTERED
PINKROCK FISH
YOGHURTS AND
CURSTARD



* MENU ADAPATED FOR INFANTIL AND 1ST AND 2ND OF PRIMARY.

EVERYDAY INCLUDES SEASONAL FRUIT AND VARIETY OF SALAD: LETTUCE,
TOMATO, CORN, TUNA, CARROTS, CUCUMBER

TEA (PRE-SCHOOL AND FIRST CYCLE OF PRIMARY EDUCATION)

MONDAY

BREAD ROLL WITH
OLIVE OIL OR TURKEY
CHOCOLATE MILK

TUESDAY

SEASONAL FRUIT
(APPLES AND
PEARS)

WEDNESDAY

BREAD ROLL WITH
CREAM CHEESE

THURSDAY

SEASONAL FRUIT
(APPLES AND
PEARS)

DINNER SUGGESTION

- 1) IN GENERAL, DINNERS SHOULD BE LIGHT IN QUANTITY AND LOW IN FATTY FOOD.
- 2) ALWAYS INCLUDE SOME KIND OF VEGETABLES, BOILED OR RAW
- 3) IF THERE ARE VEGETABLES AT LUNCH, IT CAN ALSO BE SERVED FOR DINNER. YOU CAN ADD SOME PASTA, RICE, POTATOES.
- 4) IF AT LUNCH MEAT WAS SERVED, YOU MIGHT OPT FOR FISH OR EGGS.
- 5) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO HUEVO, CENAR CARNE O PESCADO (AVOID PROCESSED MEATS)
- 6) IF AT LUNCH YOGURT WAS SERVED, PLEASE INCLUDE A PIECE OF FRUIT AT DINNER.
- 7) IF FRUIT WAS SERVED AT LUNCH, YOU MIGHT INCLUDE MORE FRUIT AT DINNER OR A YOGURT WITH LOW SUGAR.
- 8) ALL MILK BASED DESSERTS (YOGURT, CUSTARD, FLAN...) MUST BE CONSUMED WITH MODERATION.

SOURCE: COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

[HTTPS://WWW.ANALESDEPEDIATRIA.ORG/ES-OBESIDAD-INFANTIL-RECOMENDACIONES-DEL-COMITE-ARTICULO-13095854](https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854)