



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
zumo natural de naranja
recién exprimido y bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas SIN
huevo.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas SIN huevo.
Además, nuestras señas
nos dan fruta troceada
y galletitas APTAS.

Si tenemos alguna alergia, en
nuestra cocina, nos adaptan
el menú a nuestras
necesidades.

Mediterráneo, ya sabes tú lo
importante que es beber agua
en pequeñas cantidades muchas
veces al día.

Y todo cocinado con mimo,
dedicación, profesionalidad y
como no, con frutas, verduras y
hortalizas de nuestro campo,
de primera calidad.

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

May 2024

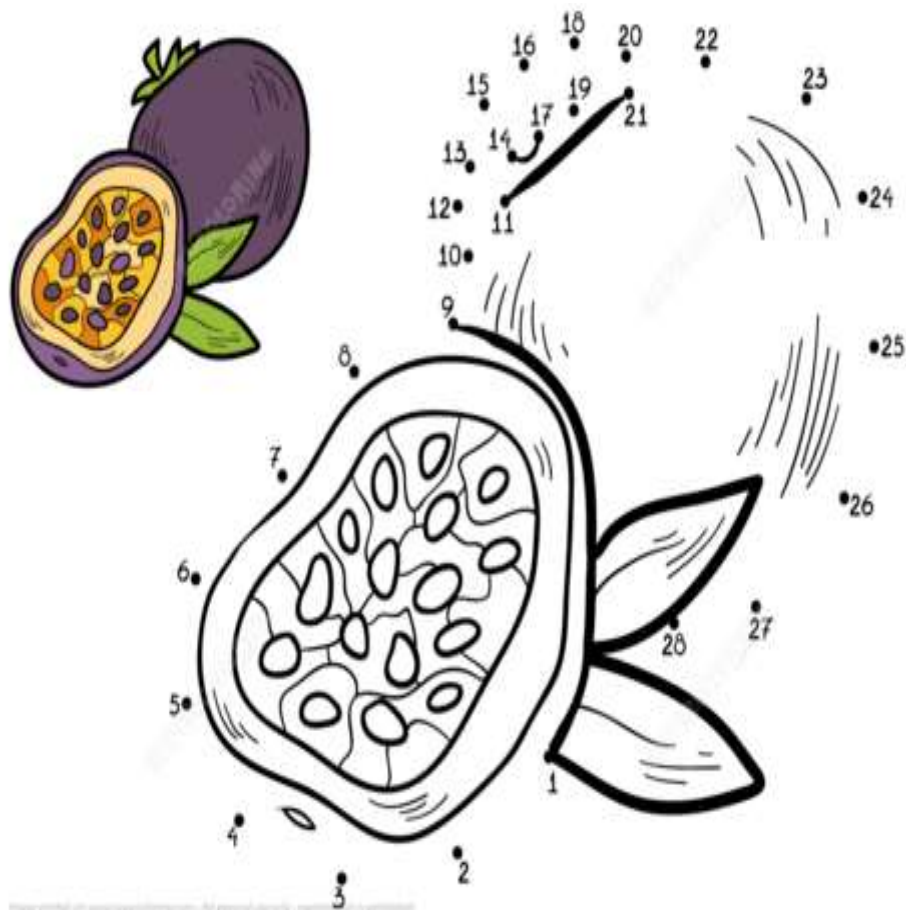
Mayo 2024

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a unir los números. Luego colorea el dibujo. ¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



Adivina, adivinanza...

1) No tengo cabeza, pero llevo sombrero. Sin pies me mantengo erguido. En los bosques me aglomero. Por los duendes soy muy querido.

2) Tengo ojos, pero no veo, soy feucha y arrugada, y a vivir sin ver la luz estoy muy acostumbrada.

Soluciones. 1) La seta. 2) La patata.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato and carrot.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Colegio Liceo Mediterráneo	Menú SIN HUEVO (Guardería). Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, galletas, etc). Cena* recomendada.	1 FESTIVO.	2 Cocido andaluz con pollo. Jamón asado al horno con calabacín. ----- Silver salad. ----- Petit. Cena*: Boquerones enharinados, ensalada y fruta del tiempo.	3 Guisillo de verduras con ajo. Bacalao al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: menestra de verduras con pescado blanco cocido y fruta del tiempo.
6 Menestra de verduras con arroz. San Martín al horno con patatas. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.	7 Lentejas pardinas con verduras. Pollo al horno. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: guisantes salteados con jamón serrano, ensalada y fruta.	8 Cazuela de rosada con verduras. Mero con guisantes al horno. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: ensalada de judías verdes, atún y fruta.	9 Sopa de verduras con calabaza. Pavo con salsa al horno. ----- Citrus salad. ----- Petit. Cena*: consomé con picatostes y jamón, caballa asada y fruta.	10 Olla de ternera con patatas. Merluza a la plancha en salsa de verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: sándwich mixto, tomate natural y fruta.
13 Crema de verduras con arroz. Brócoli al horno con verduras. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: verduras cocidas con atún y patatas, tomate natural y fruta.	14 Guiso con verduras y pollo. Jamón cocido al horno. ----- Country salad. ----- Petit. Cena*: crema de verduras, ternera a la plancha y lácteo.	15 Lentejas con verduras y patatas. Salchichas de pollo al horno. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.	16 Caldereta de verduras y rape. Contramuslo de pollo con patatas al horno. ----- Silver salad. ----- Petit. Cena*: ensalada de queso, maíz, tomate y pasta sin huevo y fruta del tiempo.	17 Potaje de judías con ternera. Gallo pedro al horno con verduras. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo.
20 Caldereta de arroz con pollo. Rape a la marinera. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.	21 Cazuela de verduras con merluza. Filetes de lenguado al horno. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.	22 Lentejas con ternera. Pechuga de pavo plancha. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.	23 Guiso de patatas con verduras. Jamón cocido al horno. ----- Citrus salad. ----- Petit. Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.	24 Guiso de ternera. Rosada al horno. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.
27 Puré de calabacín con patatas. Mero con verduras. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.	28 Lentejas con verduras. Pechuga de pollo con salsa de verduras al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: jamón cocido a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo	29 Cazuela de rape con patatas. Pavo al horno. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo	30 Caldereta de verduras y raya. Pollo al horno. ----- Silver salad. ----- Lácteo. Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo.	31 Estofado de ternera. Rape con verduras al horno. ----- Stable salad. ----- Petit. Cena*: Sopa de puchero y verduras, pescado blanco al horno y fruta.

