

• **El desayuno de media mañana** se compondrá de:

LUNES , MIÉRCOLES Y VIERNES: bocadillos variados y/o fruta.

MARTES Y JUEVES: lácteo con galletas o magdalena.

•Se recuerda la importancia de tomar pequeñas cantidades de agua muchas veces al día .

•Se adaptarán el menú y los alimentos en función de las necesidades de cada alumno.



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Menu

Menú

February 2019

Febrero 2019

ENSALADAS:

Ensalada nº 1: lechuga , tomate, zanahoria rallada y atún.

Ensalada nº 2: lechuga, tomate, zanahoria rallada y maíz.

Ensalada nº 3: lechuga, tomate, zanahoria rallada y aceitunas.

Ensalada nº 4: lechuga, tomate, zanahoria rallada y palmito.

Ensalada nº 5: lechuga, tomate, zanahoria rallada y queso fresco.

Ensalada nº 6: lechuga, tomate, zanahoria cocida y huevo cocido..

Ensalada nº 7: lechuga, tomate, zanahoria rallada y pepino de almería.

Ensalada nº 8: lechuga, tomate, zanahoria rallada, aceitunas.

Ensalada nº 9: lechuga, tomate, zanahoria rallada y troncos de atún.

Ensalada nº 10: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maíz y manzana.

Ensalada nº 11: lechuga, tomate, zanahoria, naranja y aceitunas .

Ensalada nº 12: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maíz y palmito.



LUNES 4

Sopa de verduras con marisco.
Tortilla de patatas.
Ensalada nº 2.
Lácteo y/o fruta del tiempo.

MARTES 5

Guisillo de patatas con verduras y alubias.
San Jacobo.
Ensalada nº 3.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 6

Lentejas con verduras y chorizo.
Filetes de lomo mediterráneo al horno.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

JUEVES 7

Crema de puerros con patatas.
Albóndigas de pollo a la jardinera.
Ensalada nº 5.
Fruta variada.

VIERNES 1

Macarrones boloñesa.
Chuletero ibérico al horno con verduras.
Ensalada nº 1.
Fruta variada.

VIERNES 8

Espirales carbonara.
Salmón gratinado con eneldo.
Ensalada nº 6.
Fruta variada.

LUNES 11

Crema de verduras con zanahoria y queso.
Bacalao con tomate al horno.
Ensalada nº 7.
Fruta variada.

MARTES 12

Cocido de garbanzos con patatas.
Filetes de lenguado al horno con verduras.
Ensalada nº 8.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 13

Cazuela de fideos con rosada y verduras.
Solomillo de cerdo con salsa española.
Ensalada nº 9.
Fruta variada.

JUEVES 14

Lentejas estofadas con ajo.
Rabas de calamar rebozadas.
Ensalada nº 10.
Fruta variada.

VIERNES 15

Lasaña de verduras con bechamel y queso.
Pechugas de pavo empanadas horno.
Ensalada nº 11.
Lácteo de chocolate / fruta variada.

LUNES 18

Guisillo de verduras con costilla ibérica.
Croquetas de la abuela.
Ensalada nº 12.
Fruta variada.

MARTES 19

Sopa de picadillo con pollo campero.
Pollo asado con verduras.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 20

Lentejas con verduras, arroz y patatas.
Bocaditos de rosada al horno.
Ensalada nº 2.
Fruta del tiempo.

JUEVES 21

Cazuela de verduras con rape.
Tortilla de jamón.
Ensalada nº 3.
Fruta del tiempo.

VIERNES 22

Tortello de carne con salsa tomate.
San pedro con verduras al horno.
Ensalada nº 4.
Lácteo y/o fruta del tiempo.

LUNES 25

Estofado de ternera con patatas.
Medallones de merluza al horno.
Ensalada nº 7.
Lácteo y/o fruta variada.

MARTES 26

Lentejas con verduras.
Hamburguesa de pavo a la plancha.
Ensalada nº 8.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 27

Migas alpujarreñas con verduras y boquerones.
Salchichas frescas con verduras al horno.
Ensalada nº 9.
Lácteo/fruta variada.

(*) Cena* recomendada

El aporte calórico medio de los almuerzos oscila alrededor de las 700 cal. Con una distribución del porcentaje de macronutrientes del 55% de H. Carb., 15% de Prot. y 30% de Grasas. Es un menú rico en vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles y en minerales.