

• **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.  
Supremas de merluza con verduras al horno.  
Ensalada nº 3.  
Fruta variada.

## MIÉRCOLES 6

Lentejas con verduras y arroz.  
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 bolognesa.  
Chuletero ibérico al horno con verduras.  
Ensalada nº 1.  
Fruta variada.

## VIERNES 8

Espirales salteados con pavo.  
Salmón gratinado con eneldo.  
Ensalada nº 6.  
Fruta variada.

## LUNES 11

Crema de verduras con zanahoria.  
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  
Gallo pedro al horno.  
Ensalada nº 10.  
Fruta variada.

## VIERNES 15

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

## LUNES 18

Guisillo de verduras con costilla ibérica.  
Rape al horno con verduras al horno.  
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.