

- **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 maiz.
- 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, maiz y manzana.
- Ensalada nº 11: lechuga, tomate, zanahoria, naranja y aceitunas .
- Ensalada nº 12: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maiz y palmito.



## LUNES 4

Sopa de verduras con marisco.  
Tortilla de patatas.  
Ensalada nº 2.  
Lácteo y/o fruta del tiempo.  
Cena\* : coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.

## MARTES 5

Guisillo de patatas con verduras y alubias .  
San Jacobo.  
Ensalada nº 3.  
Fruta variada.  
Cena\*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 6

Lentejas con verduras y chorizo.  
Filetes de lomo mediterráneo al horno.  
Ensalada nº 4.  
Fruta variada.  
Cena\*: crema de verduras, pescado blanco al horno y fruta.

## JUEVES 7

Crema de puerros con patatas.  
Albóndigas de pollo a la jardinera.  
Ensalada nº 5.  
Fruta variada.  
Cena\*: arroz cocido con pavo, berenjenas rellenas y lácteo.

## VIERNES 1

Macarrones bolognesa.  
Chuletero ibérico al horno con verduras.  
Ensalada nº 1.  
Fruta variada.  
Cena\*: sopa de picadillo, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.

## VIERNES 8

Espirales carbonara.  
Salmón gratinado con eneldo.  
Ensalada nº 6.  
Fruta variada.  
Cena\*:brocoli cocido con patatas, ensalada y fruta.

## LUNES 11

Crema de verduras con zanahoria y queso.  
Bacalao con tomate al horno.  
Ensalada nº 7.  
Fruta variada.  
Cena\*: guisantes con jamón, queso fresco, ensalada y fruta.

## MARTES 12

Cocido de garbanzos con patatas.  
Filetes de lenguado al horno con verduras.  
Ensalada nº 8.  
Fruta variada.  
Cena\*: puré de espinacas con patatas sandwich mixto y lácteo.

## MIÉRCOLES 13

Cazuela de fideos con rosada y verduras.  
Solomillo de cerdo con salsa española.  
Ensalada nº 9.  
Fruta variada.  
Cena\*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.

## JUEVES 14

Lentejas estofadas con ajoïo.  
Rabas de calamar rebozadas.  
Ensalada nº 10.  
Fruta variada.  
Cena\*: dorada a la plancha con ensalada y fruta.

## VIERNES 15

Lasaña de verduras con bechamel y queso.  
Pechugas de pavo empanadas horno.  
Ensalada nº 11.  
Lácteo de chocolate / fruta variada.  
Cena\*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha.

## LUNES 18

Guisillo de verduras con costilla ibérica.  
Croquetas de la abuela.  
Ensalada nº 12.  
Fruta variada.  
Cena\*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y lácteo.

## MARTES 19

Sopa de picadillo con pollo campero.  
Pollo asado con verduras.  
Ensalada nº 1.  
Fruta del tiempo.  
Cena\* : crema de calabacín, pescado blanco al horno y fruta.

## MIÉRCOLES 20

Lentejas con verduras, arroz y patatas.  
Bocaditos de rosada al horno.  
Ensalada nº 2.  
Fruta del tiempo.  
Cena\*: menestra de verduras, tortilla francesa y fruta.

## JUEVES 21

Cazuela de verduras con rape.  
Tortilla de jamón.  
Ensalada nº 3.  
Fruta del tiempo.  
Cena\*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo y lácteo.

## VIERNES 22

Tortello de carne con salsa tomate  
San pedro con verduras al horno.  
Ensalada nº 4.  
Lácteo y/o fruta del tiempo.  
Cena\*:revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta.

## LUNES 25

Estofado de ternera con patatas.  
Medallones de merluza al horno.  
Ensalada nº 7.  
Lácteo y/o fruta variada.  
Cena\*:pisto de verduras, sardinas a la plancha y fruta del tiempo

## MARTES 26

Lentejas con verduras.  
Hamburguesa de pavo a la plancha.  
Ensalada nº 8.  
Fruta variada.  
Cena\*:pescado blanco plancha con ensalada de verduras plancha .

## MIÉRCOLES 27

Migas alpujarreñas con verduras y boquerones .  
Salchichas frescas con verduras al horno.  
Ensalada nº 9  
Lácteo/fruta variada.  
Cena\*: pavo plancha con tomate y lácteo.

(\* ) 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.