

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

LUNES : zumo de naranja y pan c. aceite, queso . . .

MARTES : lácteo y bizcocho casero .

MIÉRCOLES: zumo de naranja natural y bocadillo.

JUEVES: lácteo y galletas.

VIERNES: zumo de naranja y galletas o bocadillo.

• **Merienda** estará compuesta de:

- Papilla de fruta natural, o fruta del tiempo .



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Nursery Menu

Menú Guardería

February 2019

Febrero 2019



LUNES 4

Potaje de verduras con arroz.
Tortilla de patatas.
Tomate, lechuga, zanahoria y maíz.
Lácteo.
Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.

MARTES 5

Guisillo de patatas y pollo.
Filete de lenguado con verduras al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.
Petit.
Cena*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 6

Lentejas pardinas con patatas.
Lomo mediterráneo al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada y palmito.
Lácteo.
Cena*: crema de verduras, pescado blanco al horno y fruta

JUEVES 7

Gurullos con verduras, patatas y rape.
Pechuga de pavo al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y queso fresco.
Petit.
Cena*: cocido de pavo, berenjenas rellenas y lácteo.

VIERNES 1

Estofado de verduras con habichuelas y ajo.
Salchichas de pavo con tomate.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada y atún.
Lácteo.
Cena*: sopa de picadillo, jamón serrano y queso, fruta del tiempo

VIERNES 8

Guisadillo de ternera.
Salmón gratinado con eneldo.
Tomate, lechuga, zanahoria y huevo.
Lácteo.
Cena*: brocoli cocido con patatas, ensalada y fruta.

LUNES 11

Puré de verduras con brocoli y arroz.
Bacalao con verduras al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y pepino.
Lácteo.
Cena*: guisantes con jamón, queso fresco, ensalada y fruta del tiempo.

MARTES 12

Cocido de verduras y pollo con patatas.
Supremas de merluza con verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.
Petit.
Cena*: Puré de espinacas con patatas sandwiche mixto y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 13

Lentejas con verduras y patatas.
Tortilla de guisantes.
Lechuga, zanahoria, tomate, atún.
Lácteo.
Cena*: Tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo

JUEVES 14

Cazuela de fideos con guisantes y mero.
Gallo pedro al horno con verduras
Tomate, lechuga, zanahoria rallada, maíz y manzana.
Petit.
Cena*: dorada a la plancha con ensalada y fruta

VIERNES 15

Guisillo de verduras con ternera.
Pechuga de pavo al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria.
Lácteo.
Cena*: sopa cebolla y apio, pescado blanco a la plancha y fruta.

LUNES 18

Crema de calabacín, zanahoria y arroz
Rape al horno con salsa de verduras.
Lechuga, tomate, zanahoria rallada maíz y palmito.
Lácteo.
Cena*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y fruta del tiempo.

MARTES 19

Guisillo de patatas con pollo campero.
Pollo al horno con verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria y atún.
Petit.
Cena*: crema de calabacín, pescado blanco al horno y fruta.

MIÉRCOLES 20

Lentejas con verduras.
Bocaditos de rosada al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada y maíz.
Lácteo.
Cena*: menestra de verduras, tortilla francesa y fruta.

JUEVES 21

Cazuela de verduras con guisantes y rape.
Tortilla de jamón al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.
Petit
Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.

VIERNES 22

Olla de verduras con ternera y patatas.
San pedro al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y palmito.
Lácteo.
Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta.

LUNES 25

Caldereta de verduras con rosada.
Tortilla de calabacín al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada
Lácteo.
Cena*: pisto de verduras, sardinas a la plancha y fruta del tiempo.

MARTES 26

Estofado de verduras con patatas y pollo.
Lenguado con verduras al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y huevo.
Petit.
Cena*: habichuelas cocidas con patatas y atún.

MIÉRCOLES 27

Lentejas con arroz y verduras.
Croquetas de pollo.
Tomate, lechuga, zanahoria y pepino.
Lácteo.
Cena*: puré de zanahoria, york a la plancha y fruta del tiempo.

(*) 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.