

- **El desayuno de media mañana** se compondrá de:
DE LUNES A VIERNES: bocadillos variados y/o fruta variada.



- 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.

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.



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Menu

Menú

February 2019

Febrero 2019



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, alubias y costilla.
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.
Natillas vainilla / 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

Pasta fresca cuatro quesos con nata y orégano.
Bacalao enharinado.
Ensalada nº 7.
Fruta variada.

Cena*: guisantes con jamón, queso fresco, ensalada y fruta.

MARTES 12

Cocido de garbanzos con patatas.
Filetes de lenguado empanados.
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

Espaguetis con tomate y picada de ternera.
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 en orly.
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 boquerones
Salchichas frescas con verduras al horno.
Ensalada nº 9
Lácteo/fruta variada.

Cena*: pavo plancha con tomate y lácteo.

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.

(*) Cena* recomendada