

• **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.



**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.

## MARTES 5

Guisillo de patatas con verduras y alubias.  
Alcachofas salteadas con champiñones y ajos.  
Ensalada nº 3.  
Fruta variada.

## MIÉRCOLES 6

Lentejas con verduras y arroz.  
Patatas rellenas de verduras.  
Ensalada nº 4.  
Fruta variada.

## JUEVES 7

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

## VIERNES 1

Macarrones salteados con verduras.  
Pimiento relleno al horno con verduras.  
Ensalada nº 1.  
Fruta variada.

## VIERNES 8

Espirales de nata con verduras.  
Brocoli rebozado.  
Ensalada nº 6.  
Fruta variada.

## LUNES 11

Crema de verduras con zanahoria y queso.  
Arroz 3 delicias.  
Ensalada nº 7.  
Fruta variada.

## MARTES 12

Cocido de garbanzos con patatas.  
Verduras a la plancha.  
Ensalada nº 8.  
Fruta variada.

## MIÉRCOLES 13

Cazuela de fideos con verduras.  
Tortilla de espinacas.  
Ensalada nº 9.  
Fruta variada.

## JUEVES 14

Lentejas estofadas.  
Saqitos de hojaldre de verduras y tomate.  
Ensalada nº 10.  
Fruta variada.

## VIERNES 15

Lasaña de verduras con bechamel y queso.  
Queso a la plancha.  
Ensalada nº 11.  
Lácteo de chocolate / fruta variada.

## LUNES 18

Guisillo de verduras.  
Croquetas de setas.  
Ensalada nº 12.  
Fruta variada.

## MARTES 19

Sopa de picadillo con huevo.  
Coliflor en orly.  
Ensalada nº 1.  
Fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 20

Lentejas con verduras, arroz y patatas.  
Rollitos de hojaldre rellenos de pisto.  
Ensalada nº 2.  
Fruta del tiempo.

## JUEVES 21

Cazuela de verduras con fideos.  
Tortilla de habichuelas con cebolla.  
Ensalada nº 3.  
Fruta del tiempo.

## VIERNES 22

Macarrones salteados de verduras y salsa de tomate.  
Berenjena rellena de verduras al horno.  
Ensalada nº 4.  
Lácteo y/o fruta del tiempo.

## LUNES 25

Estofado de verduras con patatas.  
Timbal de berenjena, calabacín y patata con bechamel.  
Ensalada nº 7.  
Lácteo y/o fruta variada.

## MARTES 26

Lentejas con verduras.  
Hamburguesas de verduras con arroz integral.  
Ensalada nº 8.  
Fruta variada.

## MIÉRCOLES 27

Migas alpujarreñas con verduras.  
Salchichas de soja.  
Ensalada nº 9.  
Lácteo y/o fruta variada.