



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
0 y 1 año, yogur natural  
azucarado y galletas.  
2 años, lunes, miércoles y  
viernes, zumo natural de  
naranja recién exprimido y  
bocadillo saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas SIN  
huevo.

Merendamos papilla  
hecha con fruta fresca,  
zumo, cereales y  
galletas SIN huevo.  
Además, nuestras señoras  
nos dan fruta troceada  
y galletitas APTAS.

Si tenemos alguna alergia, en  
nuestra cocina, nos adaptan  
el menú a nuestras  
necesidades.

Mediterráneo, ya sabes tú lo  
importante que es beber agua  
en pequeñas cantidades muchas  
veces al día.

Y todo cocinado con mimo,  
dedicación, profesionalidad y  
como no, con frutas, verduras y  
hortalizas de nuestro campo,  
de primera calidad.

## School Canteen

Comedor Escolar

## Menu

Menú

# June 2022

Junio 2022

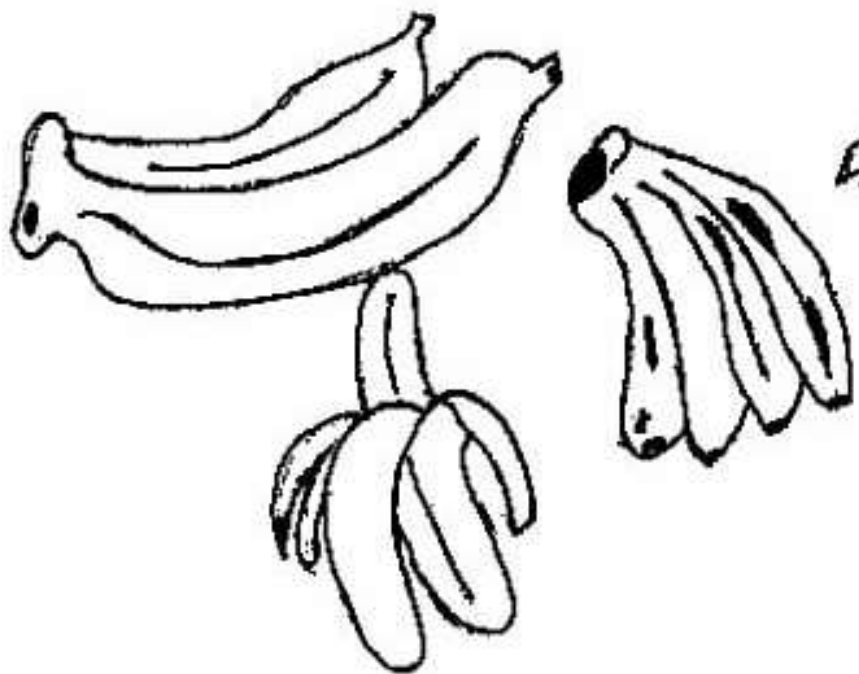
Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear el dibujo.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



# Banana



## BANANA TREE.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

| NAME                  | INGREDIENTS                                   |
|-----------------------|---|
| <i>Seafood salad</i>  | Letucce, tomato, carrot and tuna.             |
| <i>Country salad</i>  | Letucce, tomato, carrot and corn.             |
| <i>Jaén salad</i>     | Letucce, tomato, carrot and olives.           |
| <i>Silver salad</i>   | Letucce, tomato, carrot and palmetto.         |
| <i>Stable salad</i>   | Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.     |
| <i>Farmyard salad</i> | Letucce, tomato and carrot.                   |
| <i>Almería salad</i>  | Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber. |
| <i>Popcorn salad</i>  | Letucce, tomato, carrot, corn and apple.      |
| <i>Citrus salad</i>   | Letucce, tomato, carrot, orange and olives.   |
| <i>Golden salad</i>   | Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.   |

## LUNES



## MARTES

Menú guardería SIN huevo.  
 Todos los platos están exentos de huevo y sus derivados.  
 -----  
 Cena\* recomendada.

## MIÉRCOLES

1 Lentejas pardinas con arroz.  
 York a la plancha.  
 -----  
 Seafood salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.  
 Cena\*: judías verdes con patatas, atún y fruta del tiempo.

## JUEVES

2 Sopa de guisantes con rape.  
 Pavo al horno con patatas.  
 -----  
 Country salad.  
 -----  
 Petit/ Fruta.  
 Cena\*: brócoli, pechuga pavo con tomate natural y fruta fresca.

## VIERNES

3 Olla de verduras con puerro y ternera.  
 Brótola en salsa al horno.  
 -----  
 Jaén salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.  
 Cena\*: sopa de calabaza, pescado blanco hervido y fruta del tiempo.

6 Guisadillo de verduras con arroz.  
 Rape a la marinera.

Silver salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: pipirrana, sardinas a la plancha y fruta variada.

7 Olla de verduras, arroz integral y pollo.  
 Pollo con tomate y patatas.

Stable salad.  
 -----  
 Petit/ Fruta.

Cena\*: coliflor salpimentada, jamón cocido, y fruta.

8 Lentejas pardinas con verduras y jamón.  
 Jamón cocido al horno.

Farmyard salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: judías verdes con patatas, brócoli, atún y fruta del tiempo.

9 Cazuela de merluza con guisantes.  
 Pechuga de pavo con queso al horno.

Almería salad.  
 -----  
 Petit/ Fruta.

Cena\*: verduras cocidas, pescado blanco al vapor y fruta.

10 Potaje de habichuelas con ajojo.  
 Bacalao en papillote de verduras.

Popcorn salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: sopa de calabaza, raya frita y fruta del tiempo.

13 Menestra de verduras, calabacín y arroz.  
 Mero con verduras.

Citrus salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

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

14 Caldereta de verduras con patatas y pollo.  
 Jamón cocido al horno con guisantes.

Golden salad.  
 -----  
 Petit/ Fruta.

Cena\*: sopa minestrone, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo

15 Lentejas con verduras y patatas.  
 Salchichas de pavo.

Seafood salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: calabacín a la plancha, raya frita, ensalada y fruta.

16 Cazuela de verduras con guisantes y rosada.  
 Pollo al horno.

Country salad.  
 -----  
 Petit/ Fruta.

Cena\*: arroz cocido con tomate y zanahoria, fruta y lácteo.

17 Guiso de judías con patatas y ternera.  
 Gallo pedro al horno.

Jaén salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: puré de patata, jamón cocido, ensalada y fruta del tiempo.

20 Arroz con verduras.  
 Pechugas de pollo al horno.

Silver salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: espinacas con queso y fruta del tiempo

21 Cocido de verduras con zanahoria y pollo.  
 Merluza en salsa de verduras.

Stable salad.  
 -----  
 Petit/ Fruta.

Cena\*: sopa minestrone, pescado blanco al horno, fruta.

22 Lentejas con verduras.  
 Croquetas al horno.

Farmyard salad.  
 -----  
 Lácteo/ Fruta.

Cena\*: puré de calabacín y zanahoria, york a la plancha y fruta del tiempo.



