



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 bizcocho casero y/o galletas.

Merendamos papilla hecha con fruta fresca, zumo, cereales y galletas. Además, nuestras señas nos dan fruta troceada y galletitas.

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

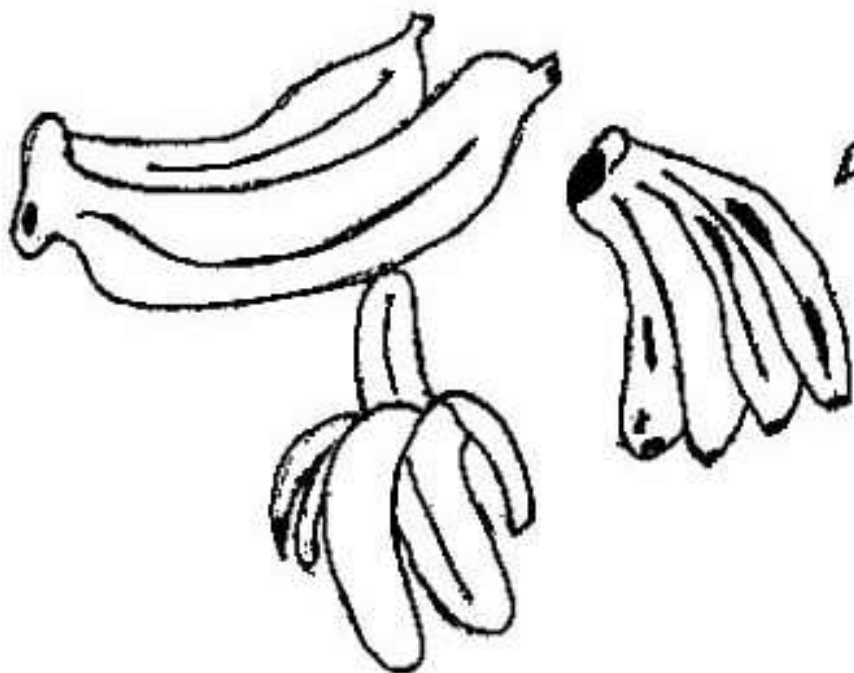
Healthy food and exercise are the basis for iron health.



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, carrot and boiled egg.
<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.

Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

1

Lentejas pardinas con arroz.
Tortilla de york.

Seafood Salad.

Lácteo/Fruta fresca.
Cena*: judías verdes con patatas, huevo, atún y fruta del tiempo.

JUEVES

2

Sopa de guisantes con rape.
Pavo al horno con patatas.

Country Salad.

Petit/ Fruta de temporada.
Cena*: tortilla francesa, 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 fresca.
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 fresca.

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 de temporada.

Cena*: coliflor rebozada, jamón cocido, fruta

8

Lentejas pardinas con verduras y jamón.
Tortilla de patatas al horno.

Farmyard Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

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

9

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

Almería Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

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

10

Potaje de habichuelas con ajo.
Filetes de bacalao en papillote de verduras.

Popcorn Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: sopa de calabaza, tortilla francesa y fruta del tiempo.

13

Menestra de verduras, calabacín y arroz.
Mero al horno.

Citrus Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

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

14

Caldereta de verduras con patatas y pollo.
Tortilla de guisantes.

Golden Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

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

15

Lentejas con verduras y patatas.
Salchichas de pavo al horno.

Seafood Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

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

16

Cazuela de verduras con guisantes y rosada.
Pechugas de pollo al horno.

Country Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

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

17

Guiso de judías con patatas y ternera.
Gallo pedro.

Jaén Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.

20

Arroz con verduras.
Pollo al horno.

Silver Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: espinacas con queso y fruta del tiempo

21

Cocido de verduras con zanahoria y pollo.
Merluza con verduras al horno.

Stable Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

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

22

Lentejas con verduras.
Croquetas al horno.

Farmyard Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

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



