



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur de soja y
galletas APTAS APLV/ Sin
lactosa.

3 años, lunes, miércoles y
viernes, bocadillo APTO APLV/
Sin lactosa saludable.
Martes y jueves, zumo natural
de naranja con bizcocho casero
SIN LECHE y/o galletas
APTAS APLV/ Sin lactosa.

0 y 1 año merendamos
papilla hecha con fruta
fresca y zumo. Además,
nuestras señas 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

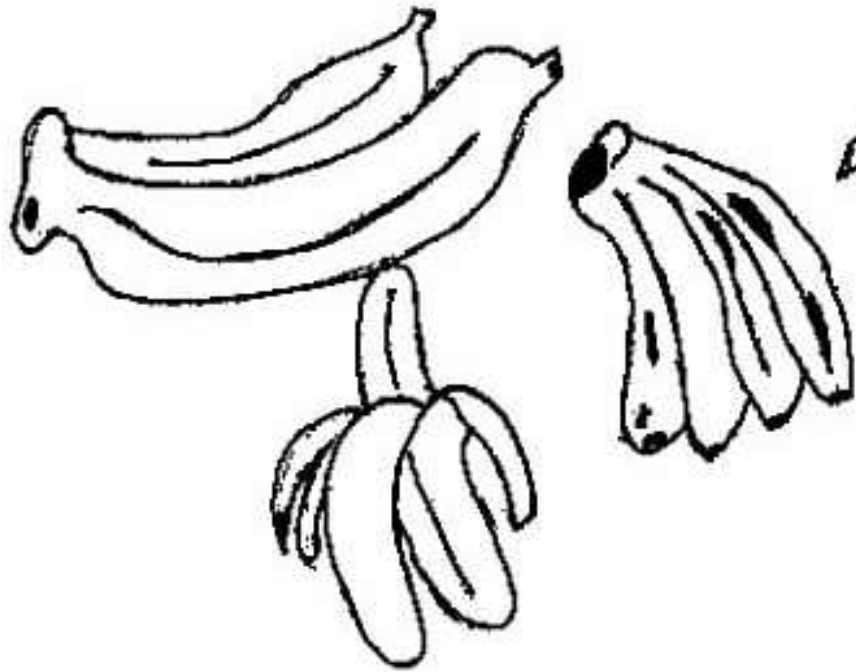
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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 and carrot.
<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 APLV/SIN lactosa.
Se servirán los lácteos:
***APLV: Yogur de soja.
***Sin lactosa: Kaiku sin lactosa.

Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.
Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

Lentejas pardinas con arroz.
Tortilla de york.

1

Seafood salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

JUEVES

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

2

Country salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: tortilla francesa, pechuga pavo con tomate natural y fruta fresca.

VIERNES

Olla de verduras con puerro.
Brócoli en salsa al horno.

3

Jaén salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: sopa de calabaza, pescado blanco hervido y fruta del tiempo.

Guisadillo de verduras con arroz.
Rape a la marinera.

6

Silver salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

7

Stable salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: coliflor rebozada, jamón cocido, fruta.

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

8

Farmyard salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

9

Almería salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

Potaje de habichuelas con verdura.
Bacalao en papillote de verduras.

10

Popcorn salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

13

Citrus salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: guisantes con jamón, ensalada y fruta.

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

14

Golden salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

Lentejas con verduras y patatas.
Salchichas de pavo.

15

Seafood salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

16

Country salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

Guiso de judías con patatas y verdura.
Gallo pedro al horno.

17

Jaén salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

Arroz con verduras.
Pechugas de pollo al horno.

20

Silver salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: espinacas salteadas con pavo y fruta del tiempo

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

21

Stable salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

Lentejas con verduras.
Croquetas caseras.

22

Farmyard salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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



