



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves,
lácteo variado con
magdalena, bizcocho
casero y/o galletas.

En el almuerzo comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada en
daditos.

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... ¡MANUALIDADES?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa con la ayuda de un adulto, un instrumento musical. ¡Saca ese gran músico que llevas dentro! ¡Adelante!

MARACAS ARCOIRIS.

Necesitaremos:

- Colorante alimentario
- Arroz
- Dos botellas pequeñas de plástico transparente muy bien secas.
- Bolsas pequeñas de congelado
- Papel de horno (vegetal)
- Un folio.



Pasos a seguir:

1. Empezaremos llenando cada bolsita con un poco de arroz y echaremos una gota o dos de colorante (cunde mucho, no te pases). Cerraremos la bolsita y mezclaremos hasta que todos los granos se hayan tintado.
2. Sobre el papel vegetal para el horno pondremos los granos de arroz para que vaya secándose.
3. Cuando ya esté completamente seco (asegúrate de que no destiñe), con el folio haremos un embudo de papel y echaremos por ahí el arroz en las botellas.
4. Ponle el tapón a las botellas, decora a tu gusto y ¡listo!

A mover el esqueleto al ritmo de las maracas caseras.

¡Felices vacaciones!

<p>ESTANTERIAS</p> <p>O P T S P U S N M Q A P O L S</p> <p>Q R A V E W T R P S S R Y X C</p> <p>T R S M S D U D X V E O M J E</p> <p>A B A N V S C Y A N M F W S L</p> <p>R C L T U Z H D N K H E N A P</p> <p>R D L V X C E B L U D S D R I</p> <p>A L I B R O S F C G C O L W C</p> <p>Z E S O S Y Z B Q N P R P S A</p> <p>I F L P A L U M N O S S N Y T</p> <p>P J M I R Q X A J P U V C K S</p> <p>G H R O D A N E D R O X H A O</p> <p>J W A M I X P J K O L S O T M</p> <p>T R A B A J O R C H S O T R M</p> <p>F Y N U W R C S K P T I Z A S</p>	<p>CLASE</p> <p>ALUMNOS</p> <p>ESTANTERIAS </p> <p>ESTUCHES</p> <p>LIBROS </p> <p>MESAS</p> <p>ORDENADOR</p> <p>PIZARRA</p> <p>PROFESOR</p> <p>SILLAS</p> <p>TIZAS</p> <p>TRABAJO </p>
---	---

El colegio

En la clase

En el patio

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 Infantil 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

Sopa de picadillo.
Solomillo en salsa española.

1 Seafood salad.

Lácteo **y/o fruta del tiempo.
Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

JUEVES

2 Cazuela de rosada con patatas.
Nuggets de pollo.

Country salad.

Fruta variada.
Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

VIERNES

3 Macarrones con tomate y salchichas.
Salmón al horno.

Jaén salad.

Lácteo** y/o fruta.
Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

6

Crema de verduras.
Rape a la marinera.

Silver salad.

Fruta del tiempo.
Cena*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.

7

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

Stable salad.

Lácteo** y/ fruta del tiempo.
Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo.

8

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

Farmyard salad.

Fruta del tiempo.
Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

9

Cazuela de marisco con patatas.
Pechuga de pavo con queso al horno.

Almería salad.

Fruta variada.
Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

10

Españetis bologñesa.
Bacalao con verduras.

Popcorn salad.

Lácteo** y/o fruta.
Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

13

Guiso de verduras con pollo.
Cordon blue de pavo.

Citrus salad.

Fruta variada.
Cena*: brócoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.

14

Sopa de marisco con rape.
Albóndigas a la jardinera.

Golden salad.

Fruta variada.
Cena*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.

15

Arroz a la cubana.
Hamburguesas a la plancha.

Seafood salad.

Lácteo** y/o fruta del tiempo.
Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.

16

Lentejas estofadas con verduras.
Pechugas de pollo al horno con champiñones.

Country salad.

Fruta variada.
Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.

17

Espirales con salsa de tomate.
Gallo pedro en orly.

Jaén salad.

Lácteo** / fruta del tiempo.
Cena*: tortilla de queso, ensalada y fruta del tiempo.

20

Estofado de verduras y pavo.
Pechugas de pollo.

Silver salad.

Fruta variada.
Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.

21

Lentejas con chorizo.
Chuleta Sajonia.

Stable salad.

Fruta variada y/o lácteo**.
Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

22

Macarrones con tomate.
Surtido de empanados.

Farmyard salad.

Fruta variada y/o lácteo*.
Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.