



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable sin lactosa.  
Martes y jueves,  
zumos naturales de  
naranja, bizcocho  
casero sin lactosa y/o  
galletas sin lactosa.

A diario disponemos en el  
comedor, tanto en  
desayuno como almuerzo,  
de un bodegón de fruta  
variada.

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.

<p><b>E S T A N T E R I A S</b> H P G B          O P T S P U S N M Q A P O L S          Q R A V E W T R P S S R Y X C          T R S M S D U D X V E O M J E          A B A N V S C Y A N M F W S L          R C L T U Z H D N K H E N A P          R D L V X C E B L U D S D R I          A L I B R O S F C G C O L W C          Z E S O S Y Z B Q N P R P S A          I F L P A L U M N O S S N Y T          P J M I R Q X A J P U V C K S          G H R O D A N E D R O X H A O          J W A M I X P J K O L S O T M          T R A B A J O R C H S O T R M          F Y N U W R C S K P T I Z A S</p>	<p><b>CLASE</b></p> <p><b>ALUMNOS</b> </p> <p><b>ESTANTERIAS</b></p> <p><b>ESTUCHES</b></p> <p><b>LIBROS</b> </p> <p><b>MESAS</b></p> <p><b>ORDENADOR</b></p> <p><b>PIZARRA</b></p> <p><b>PROFESOR</b></p> <p><b>SILLAS</b> </p> <p><b>TIZAS</b></p> <p><b>TRABAJO</b></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 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Menú SIN LACTOSA. Todas las comidas de este menú están exentas de lactosa (quesos, yogures, precocinados, etc). ----- Cena* recomendada.</p>		<p>1 Sopa de picadillo. Solomillo en salsa española. ----- Country salad. ----- Kaiku sin lactosa y/o fruta del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso sin lactosa y fruta.</p>	<p>2 Cazuela de rosada con patatas. Nuggets de pollo. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo sin lactosa.</p>	<p>3 Surtido de pizzas. Salmón al horno. ----- Silver salad. ----- Helados variados sin lactosa y/o fruta. Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.</p>
<p>6 Ensalada campera. San Jacobo. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.</p>	<p>7 Olla de verduras, arroz integral y pollo. Carne con tomate y patatas. ----- Farmyard salad. ----- Kaiku sin lactosa/Fruta del tiempo. Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo sin lactosa.</p>	<p>8 Lentejas pardinas con verduras y jamón. Tortilla de patatas al horno. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso sin lactosa y fruta.</p>	<p>9 Cazuela de marisco con patatas. Pechuga de pavo con queso al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo sin lactosa.</p>	<p>10 Macarrones salteados. Filete de bacalao con verduras. ----- Citrus salad. ----- Helados variados sin lactosa y/o fruta. Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.</p>
<p>13 Ensalada de pollo y piña. Cordon blue de pavo. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: brocoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.</p>	<p>14 Sopa de marisco con rape. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.</p>	<p>15 Arroz a la cubana. Hamburguesas a la plancha. ----- Country salad. ----- Kaiku sin lactosa y/o fruta del tiempo. Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo sin lactosa.</p>	<p>16 Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo sin lactosa.</p>	<p>17 Canalones rellenos de carne, gratinados con tomate. Croquetas de jamón ibérico. Patatas al corte tipo española. ----- Silver salad. ----- Helado sin lactosa / fruta del tiempo. Cena*: tortilla de queso sin lactosa, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>20 Tallarines con gambas. Pinchos de pollo. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.</p>	<p>21 Lentejas con chorizo. Chuleta Sajonia al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada y/o Kaiku sin lactosa. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.</p>	<p>22 Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Almería salad. ----- Fruta variada y/o Kaiku sin lactosa. Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo sin lactosa.</p>		



Colegio Liceo Mediterráneo