



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves,
zumo natural de
naranja, bizcocho
casero y/o bocadillo con
AOVE.

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

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>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
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato and carrot.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato and carrot.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato and carrot.

LUNES



MARTES

Menú controlado en **FRUCTOSA Y SORBITOL**.
No se usa para su elaboración tomate frito en ninguno de sus platos.
Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

Sopa de picadillo.
Solomillo en salsa española.

1

Seafood salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku.
Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta cítrica.

JUEVES

Cazuela de rosada con patatas.
Nuggets de pollo.

2

Country salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: Tortilla de champiñones, tomate natural, fruta y lácteo.

VIERNES

Surtido de pizzas.
Salmón al horno.

3

Jaén salad.

Helados de hielo/ fruta cítrica.
Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

Ensalada campera.
San Jacobo.

6

Silver salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: espinacas con jamón, ensalada y fruta cítrica fresca.

Olla de verduras, arroz integral y pollo.

7

Carne con patatas.

Stable salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur Kaiku.
Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo kaiku..

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

8

Farmyard salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

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

9

Almería salad.

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

Espirales salteados con pavo.
Bacalao en tempura.

10

Popcorn salad.

Helados de hielo/ fruta cítrica.
Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta cítrica.

Ensalada de pollo y piña.
Cordon blue de pavo al horno.

13

Citrus salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: brocoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta cítrica.

Sopa de marisco con rape.
Albóndigas a la jardinera.

14

Golden salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: espinacas con patatas cocidas, y fruta cítrica del tiempo.

Arroz salteado.
Hamburguesas a la plancha.

15

Seafood salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku
Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo Kaiku.

Lentejas estofadas.
Pechugas de pollo al horno con champiñones.

16

Country salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo kaiku.

Macarrones salteados con pollo.
Gallo pedro en orly.

17

Jaén salad.

Helados de hielo/ fruta cítrica.
Cena*: tortilla de queso, ensalada y fruta cítrica del tiempo.

Tallarines salteados con gambas.
Pinchos de pollo al horno.

20

Silver salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku
Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta cítrica.

Lentejas con chorizo.
Chuleta Sajonia.

21

Stable salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku
Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta cítrica.

Pizzas caseras.
Surtido de empanados.

22

Farmyard salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku
Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo Kaiku.



