



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable sin gluten.  
Martes y jueves,  
lácteo variado con  
galletas sin gluten.

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.

E	S	T	A	N	T	E	R	I	A	S	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

**CLASE**

ALUMNOS

ESTUCHES

LIBROS

MESAS

ORDENADOR

PIZARRA

PROFESOR

SILLAS

TIZAS

TRABAJO

**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, carrot and corn.
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, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

# LUNES



# MARTES

**Menú CELIAQUÍA.**  
 Todos los platos de este menú están exentos de gluten (pastas, pan, helados, rebozados, etc).  
 -----  
 Cena\* recomendada.

# MIÉRCOLES

1  
 Sopa de picadillo.  
 Solomillo en salsa española.  
 -----  
 Seafood salad.  
 -----  
 Natillas 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  
 Surtido de pizzas.  
 Salmón al horno.  
 -----  
 Jaén salad.  
 -----  
 Helados variados y/o fruta.  
 Cena\*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

6

Ensalada campera.  
 San Jacobo.  
 -----  
 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/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

Macarrones salteados.  
 Bacalao en papillote de verduras.  
 -----  
 Popcorn salad.  
 -----  
 Helados variados y/o fruta.  
 Cena\*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

13

Ensalada de pollo y piña.  
 Cordón 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.  
 -----  
 Natillas variadas 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

Lasaña de verduras y ternera con bechamel.  
 Gallo pedro en orly.  
 -----  
 Jaén salad.  
 -----  
 Tarrinas de helado / fruta del tiempo.  
 Cena\*: tortilla de queso, ensalada y fruta del tiempo.

20

Tallarines salteados con gambas.  
 Pinchos de pollo al horno.  
 -----  
 Silver salad.  
 -----  
 Fruta variada y/o lácteo.  
 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

Pizzas caseras.  
 Surtido de empanados.  
 -----  
 Farmyard salad.  
 -----  
 Fruta variada y/o lácteo.  
 Cena\*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.



