



Colegio Liceo Mediterráneo

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

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>ESTANTERIAS</p> <p>ESTANTERIAS H P G B OPTSPUSNMQAPOLS QRAVEWTRPSSRYXC TRSMSDUDXVEOMJE ABANVSCYANMFWSL RCLTUZHDKHENAP RDLVXCEBLUDSDRI ALIBROSFCGCOLWC ZESOSYZBQNP RP SA IFLPALUMNOSSNYT PJMIRQXAJPUVCKS GHRDANEDROXHAO JWAMIXPKOLSOTM TRABAJORCHSOTRM FYNURCSKPTIZAS</p>	<p style="text-align: center;">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, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato and carrot.
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 APLV.
 Todos los platos de este menú
 están exentos de leche y sus
 derivados.

 Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

Sopa de picadillo.
 Solomillo en salsa española.

 1 Seafood salad.

 Yogur de soja y/o fruta del tiempo.
 Cena*: revuelto de espárragos, jamón y
 fruta.

JUEVES

Cazuela de fideos con rosada.
 Nuggets de pollo.

 2 Country salad.

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

VIERNES

Surtido de pizzas.
 Salmón al horno.

 3 Jaén salad.

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

6

Ensalada campera.
 San Jacobo.

 Silver salad.

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

7

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

 Stable salad.

 Yogur de soja/Fruta del tiempo.
 Cena*: puré de zanahoria con patatas,
 pescado blanco al horno y fruta..

8

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

 Farmyard salad.

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

9

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

 Almería salad.

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

10

Macarrones salteados con pavo.
 Bacalao en papillote de verduras.

 Popcorn salad.

 Helados de hielo 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*: brocoli 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.

 Yogur de soja y/o fruta del tiempo.
 Cena*: filetes de caballa, ensalada y fruta..

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 de soja.

17

Lasaña con verduras.
 Gallo pedro en orly.

 Jaén salad.

 Helado de hielo / fruta del tiempo.
 Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada y
 fruta del tiempo.

20

Tallarines salteados con gambas.
 Pinchos de pollo al horno.

 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 de soja.
 Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

22

Pizzas caseras.
 Surtido de empanados.

 Farmyard salad.

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

