



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
0 y 1 año, yogur de soja y  
galletas SIN leche.  
2 años, lunes, miércoles y  
viernes, zumo natural de  
naranja recién exprimido y  
bocadillo saludable APTO.  
Martes y jueves, zumo  
natural de naranja con  
bizcocho casero SIN leche  
y/o galletas APTAS.

Merendamos papilla hecha  
con fruta fresca y zumo.  
Además, nuestras señoras nos  
dan fruta troceada y  
galletitas APTAS.

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

## September

## 2022

Septiembre 2021

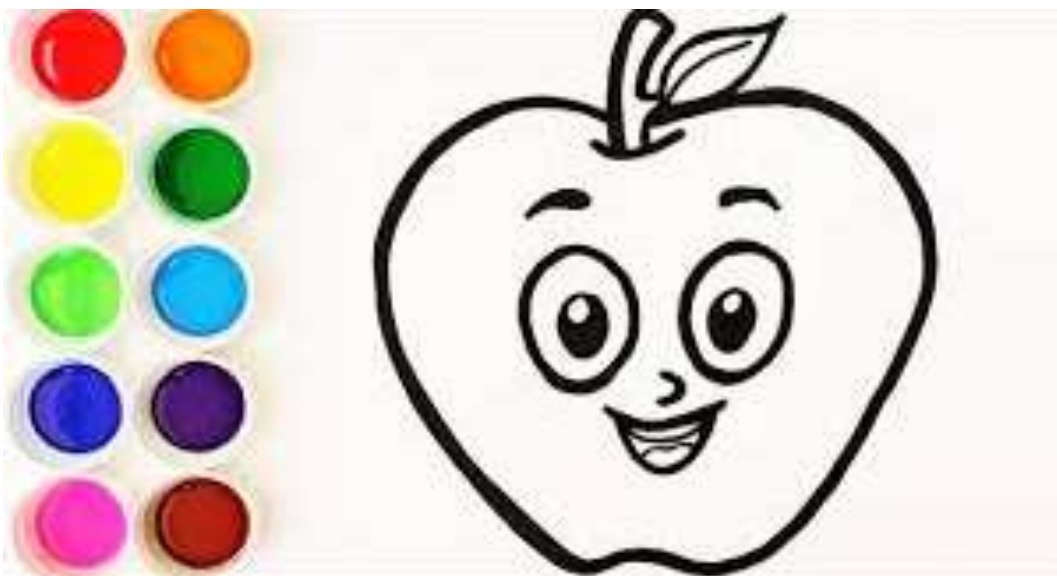
Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear el dibujo.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



# APPLE.



## Apple tree.

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Menú guardería APLV.

Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.

Cena\* recomendada.



WELCOME!

Menú guardería APLV.

Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.

Cena\* recomendada.



WELCOME!

Lentejas con verduras.  
Pavo al horno.

8

Silver salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: Menestra de verduras, huevo cocido, fruta del tiempo.

Guisadillo de patatas.  
Rosada a la molinera.

9

Stable salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo de soja.

Puré de verduras con arroz y patatas.  
Lenguado al horno.

12

Farmyard salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: habichuelas cocidas, patatas, tomate natural y fruta del tiempo.

Cocido de verduras y pollo.  
Tortilla de calabacín al horno.

13

Almería salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: espinacas con jamón, patatas al vapor y fruta.

Lentejas con verduras y patatas.  
Pechuga de pollo en salsa.

14

Popcorn salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: salmón plancha, ensalada del tiempo y fruta.

Gurullos con verduras y mero.  
Salchichas con verduras al horno.

15

Citrus salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: tortilla de guisantes, ensalada, lácteo de soja y fruta del tiempo.

Olla de verduras con patatas.  
Rape a la marinera.

16

Golden salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta del tiempo.

Puré de verduras con arroz integral.  
Gallo pedro al horno.

19

Seafood salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: pollo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.

Cocido de verduras con patatas.  
Pavo al horno.

20

Country salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: brócoli cocido, jamón y fruta del tiempo.

Lentejas pardinas con verduras.  
Tortilla de pechuga de pavo.

21

Jaén salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta.

Sopa de fideos con rosada.  
Pechuga de pollo al horno.

22

Silver salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.

Estofado de verduras.  
Merluza al horno con verduras.

23

Stable salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo.

Guisadillo de verduras con arroz.  
Bacalao con verduras al horno.

26

Farmyard salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas, fruta fresca

Guisadillo con verduras y pollo.  
Tortilla de patatas.

27

Almería salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.

Sopa de verduras con rape.  
Pechugas de pollo al horno.

28

Popcorn salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: crema de espinacas, sándwich de tomate con jamón cocido y fruta del tiempo.

Lentejas con patatas y verduras.  
Mero al horno.

29

Citrus salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo de soja.

Guiso de pavo.  
San Pedro en salsa española.

30

Citrus salad.

Lácteo de soja.

Cena\*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo de soja.