



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?

0 y 1 año, yogur natural
azucarado y galletas.
2 años, lunes, miércoles
y viernes, zumo natural
de naranja recién
exprimido y bocadillo
saludable.

Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho
casero y/o galletas.

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

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

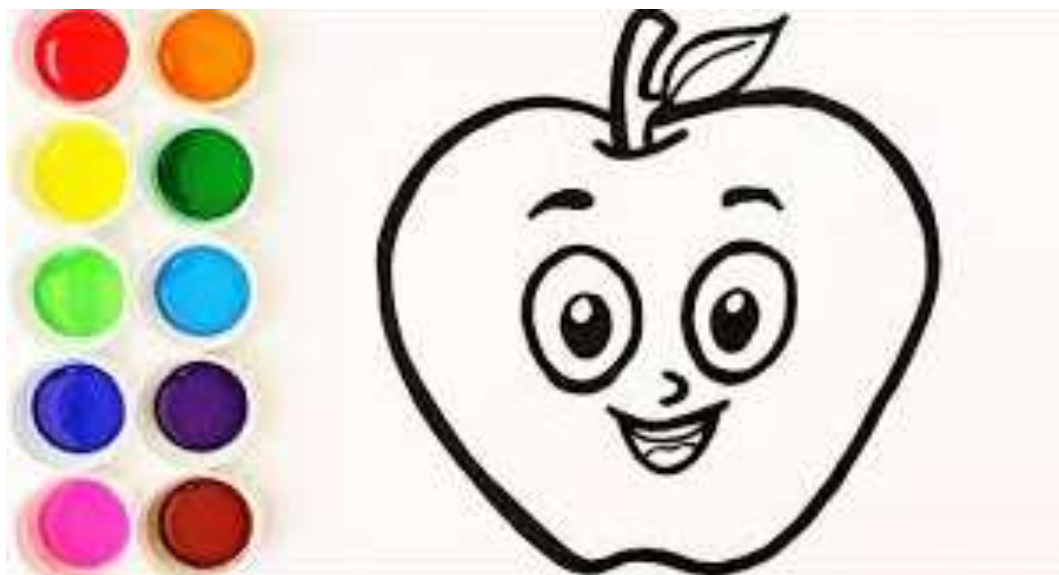
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almeria salad	Letucce, tomato, carrot and Almeria 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.
Cena* recomendada.



WELCOME!

Lentejas con verduras.
Pavo al horno.

8

Silver salad.

Petit.

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

Guisadillo de patatas con ternera.
Rosada a la molinera.

9

Stable salad.

Lácteo.

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

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

12

Farmyard salad.

Lácteo.

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

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

13

Almería salad.

Petit.

Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.

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

14

Popcorn salad.

Lácteo.

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

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

15

Citrus salad.

Petit.

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

Olla de verduras con patatas y ajojo.
Rape a la marinera.

16

Golden salad.

Lácteo.

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

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

19

Seafood salad.

Lácteo.

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

Cocido de verduras con patatas.
Pavo al horno.

20

Country salad.

Petit.

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

Lentejas pardinas con verduras.
Tortilla de queso y pechuga de pavo.

21

Jaén salad.

Lácteo.

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

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

22

Silver salad.

Petit.

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

Estofado de ternera con verduras.
Merluza con verduras.

23

Stable salad.

Lácteo.

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

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

26

Farmyard salad.

Lácteo.

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

Guisadillo con verdura y pollo.
Tortilla de patatas.

27

Almería salad.

Petit.

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.

Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto, lácteo y fruta del tiempo.

Lentejas con patatas y verduras.
Mero al horno.

29

Citrus salad.

Fruta de temporada.

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

Guiso de ternera.
San Pedro en salsa española.

30

Citrus salad.

Fruta de temporada.

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