



Colegio Liceo Mediterráneo



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

En el almuerzo, comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada a
daditos.

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

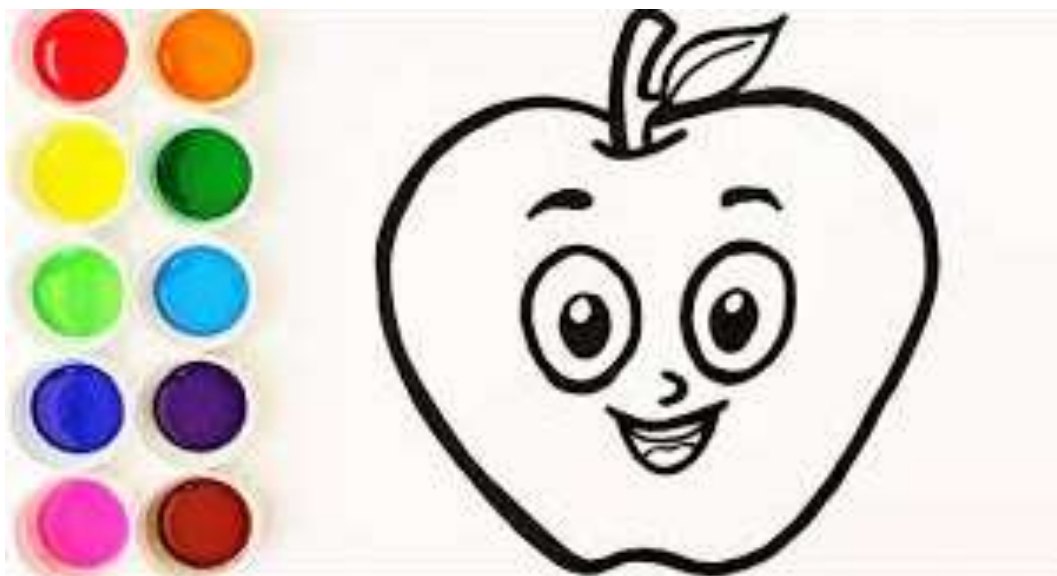
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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.
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 de infantil unificado APLV/ SIN LACTOSA.
 Se servirán los lácteos:
 *** APLV: yogur de soja.
 *** Sin lactosa: yogur Kaiku sin lactosa.
 Cena* recomendada.



WELCOME!

Sopa de picadillo con pollo.
 Pavo al horno.

8

Silver salad.

Fruta variada.

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

Guisadillo de patatas.
 Rosada a la molinera.

9

Stable salad.

Fruta del tiempo.

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

Guisillo de pollo.
 Lengüado al horno.

12

Farmyard salad.

Lácteo***

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

Lentejas con verduras.
 Croquetas al horno.

13

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas salteadas con jamón, pan y fruta.

Cazuela con rape y verduras.
 Albóndigas a la jardinera.

14

Popcorn salad.

Lácteo***

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

Caldereta con verduras y mero.
 Salchichas a la riojana.

15

Citrus salad.

Fruta variada.

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

Olla de verduras con patatas.
 Salmón al horno.

16

Golden salad.

Lácteo*** o fruta.

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

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

19

Seafood Salad.

Lácteo***

Cena*: lomo de cerdo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.

Cocido andaluz con patatas.
 Chuleta Sajonia.

20

Country salad.

Fruta variada.

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

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

21

Jaén salad.

Lácteo*** y/o fruta variada.

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

Sopa de fideos con rosada.
 Pechuga de pollo con patatas.

22

Silver salad.

Fruta del tiempo.

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

Estofado de verduras.
 Merluza al horno con verduras.

23

Stable salad.

Lácteo*** y/o fruta del tiempo.

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

Crema de verduras.
 Bacalao con verduras.

26

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

Estofado de lentejas
 Tortilla de patatas.

27

Almería salad.

Fruta variada.

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

Guisillo de pollo.
 Carne en salsa.

28

Popcorn salad.

Lácteo.

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

Macarrones con tomate.
 Crispy chicken.

29

Citrus salad.

Fruta de temporada.

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.

Fruta de temporada.

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

