



Colegio Liceo Mediterráneo



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

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

September 2022

Septiembre 2021

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, estas JOYAS DE PASTA.

Recuerda que NO se comen. Son solo para ponerte guap@ o regalarle a mamá, a la abuela, la tita...

Material necesario:

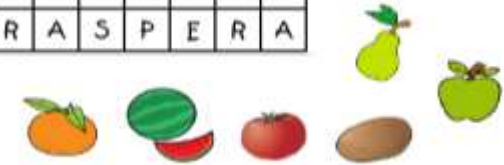
- Macarrones curvados.
- Pintura de dedos de varios colores. Puedes elegir los colores que más te gusten.
- Pincel.
- Vaso con agua.
- Un papel de periódico.
- Papel de cocina.
- Un trozo de lazo.
- Purpurina.
- Varios platos de plástico de usar y tirar.



M	N	A	B	C	D	E
P	A	T	A	T	A	S
F	R	N	G	O	H	A
I	A	J	Z	M	K	N
L	N	M	N	A	Ñ	D
O	J	P	Q	T	N	I
R	A	S	P	E	R	A

ENCUENTRA

SANDIA
 MANZANA
 PERA
 TOMATE
 PATATAS
 NARANJA



Nosotros vamos a hacer un collar de pasta, pero recuerda que puedes hacer pulseras, decorar tus cinturones, etc.

Pasos a seguir:

1. Pon el papel de periódico sobre la superficie de trabajo para no manchar nada.
2. Coloca el vaso con agua y el papel de cocina a tu lado para que sea más fácil enjuagar y secar el pincel cada vez que cambies de color de pintura.
3. En un plato de plástico echa los macarrones que desees pintar. Nosotros vamos a pintar 20 macarrones con 4 colores diferentes (rojo, azul, naranja y verde).
4. Pon los botes de pintura delante tuya abiertos y... comenzamos.
5. Pinta con mucho cuidado, por ejemplo, de color rojo, 5 macarrones. Limpia tu pincel y repite este paso con los demás colores. Según vayas pintando macarrones, ve poniéndolos en un plato de plástico de usar y tirar, separados por colores para que no se manchen entre ellos.
6. Antes de que sequen, les puedes poner un poco de purpurina de colores. Les dará un toque más brillante.
7. Dejaremos secar durante 24 horas.
8. Iremos insertando en el trozo de lazo combinando los colores. Al terminar haremos un nudo a nuestro lazo y... tachán... nos ha quedado un precioso collar de pasta!
 ¡Hasta la próxima amig@s!

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 SIN LACTOSA.

Todas las comidas de este menú están exentas de lactosa (quesos, yogures, precocinados, etc).

Cena* recomendada.



WELCOME!

Sopa de picadillo con pollo.
Caprichos de calamar.

8

Silver salad.

Fruta variada.

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

Macarrones salteados con pollo.
Lomo en salsa española.

9

Stable salad.

Fruta del tiempo.

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

Estofado de pollo.
Hamburguesa de pavo a la plancha.

12

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

Lentejas estofadas con verduras.
Croquetas al horno.

13

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas con queso SIN lactosa, jamón y fruta.

Cazuela de rape y verduras.
Albóndigas a la jardinera.

14

Popcorn salad.

Lácteo Kaiku SIN lactosa y/o fruta.

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

Arroz a la cubana.
Salchichas a la riojana.

15

Citrus salad.

Fruta variada.

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

Tallarines salteados con gambas.
Salmón al horno.

16

Golden salad.

Helado SIN lactosa y/o fruta.

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

Espirales con tomate y salchichas.
Gallo pedro en orly.

19

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: ternera 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.
Cordon blue de pavo.

21

Jaén salad.

Kaiku y/o fruta variada.

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

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

22

Silver salad.

Fruta del tiempo.

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

Pizzas caseras.
Merluza empanada.

23

Stable salad.

Kaiku y/o fruta.

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

Crema de verduras.
Bacalao con tomate.

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 con patatas.

28

Popcorn salad.

Fruta variada y/o lácteo kaiku.

Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto con queso SIN lactosa y fruta del tiempo.

Ensalada de verano.
Crispy chicken.

29

Citrus salad.

Fruta de temporada.

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

Espaguetis a la bolognesa.
Empanadillas de atún.

30

Citrus salad.

Fruta de temporada.

Cena*: sardinas a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo SIN lactosa.

