



Colegio Liceo Mediterráneo



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

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:

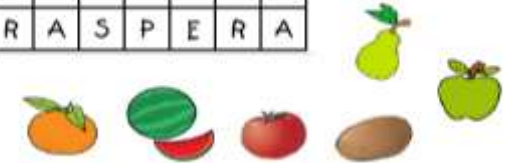
- Macarrones curvados.
- Pintura de dedos de varios colores. Puedes elegir los colores que más te gusten.
- Pincel.
- Vaso con agua.
- Un papel de periódico.
- Papel de cocina.
- Un trozo de lazo.
- Purpurina.
- Varios platos de plástico de usar y tirar.



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
<i>Seafood salad</i>	Letucce, tomato, carrot and tuna.
<i>Country salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<i>Jaén salad</i>	Letucce, tomato, carrot and olives.
<i>Silver salad</i>	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
<i>Stable salad</i>	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
<i>Farmyard salad</i>	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
<i>Almería salad</i>	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
<i>Popcorn salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<i>Citrus salad</i>	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
<i>Golden salad</i>	Letucce, tomato and carrot.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Menú controlado en
FRUCTOSA Y SORBITOL.
No se usa para su elaboración
tomate frito en ninguno de sus
platos.
Cena* recomendada.



WELCOME!

Sopa de picadillo con pollo.
Caprichos de calamar.

8

Silver salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: Champiñones salteados con jamón,
huevo cocido, fruta cítrica del tiempo.

Canelones gratinados.
Lomo en salsa española.

9

Stable salad.

Fruta del tiempo.

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

Estofado de pollo.
Hamburguesas de pavo a la plancha.

12

Farmyard salad.

Fruta cítrica variada.

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

Lentejas estofadas con verduras.
Croquetas al horno.

13

Almería salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: sopa de puchero con huevo y jamón y
fruta cítrica.

Cazuela con rape y verduras.
Albóndigas a la jardinera.

14

Popcorn salad.

Kaiku y/o fruta cítrica.

Cena*: salmón plancha, ensalada de lechuga
con naranja y fruta cítrica.

Arroz a la cubana.
Salchichas a la riojana.

15

Citrus salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: tortilla de calabacín, ensalada, Kaiku
y fruta cítrica del tiempo.

Tallarines salteados con gambas.
Salmón al horno.

16

Golden salad.

Kaiku y/o fruta cítrica.

Cena*: crema de calabaza, ensalada con
endivias y fruta cítrica del tiempo.

Espirales con salchichas.
Gallo pedro en orly.

19

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: ternera a la plancha, ensalada de
lechuga y atún y fruta cítrica del tiempo.

Cocido andaluz con patatas.
Chuleta Sajonia.

20

Country salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: coliflor cocida, jamón y fruta cítrica
del tiempo.

Lentejas pardinas con verduras y chorizo.
Cordon blue de pavo.

21

Jaén salad.

Kaiku y/o fruta cítrica variada.

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

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

22

Silver salad.

Fruta cítrica del tiempo.

Cena*: champiñones asados, boquerones
fritos y fruta cítrica del tiempo.

Pizzas caseras.
Merluza empanada.

23

Stable salad.

Kaiku y/o fruta cítrica del tiempo.

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

Crema de verduras con queso.
Bacalao al horno.

26

Farmyard salad.

Fruta cítrica variada.

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

Estofado de lentejas.
Tortilla de patatas.

27

Almería salad.

Fruta cítrica variada.

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

Guisillo de pollo.
Carne en salsa con patatas.

28

Popcorn salad.

Fruta cítrica variada y/o Kaiku.

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

Ensalada de verano.
Crispy chicken.

29

Citrus salad.

Fruta cítrica de temporada.

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

Espaguetis salteados con verduras.
Empanadillas de atún.

30

Citrus salad.

Fruta cítrica de temporada.

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

