



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

March 2023

Marzo 2023

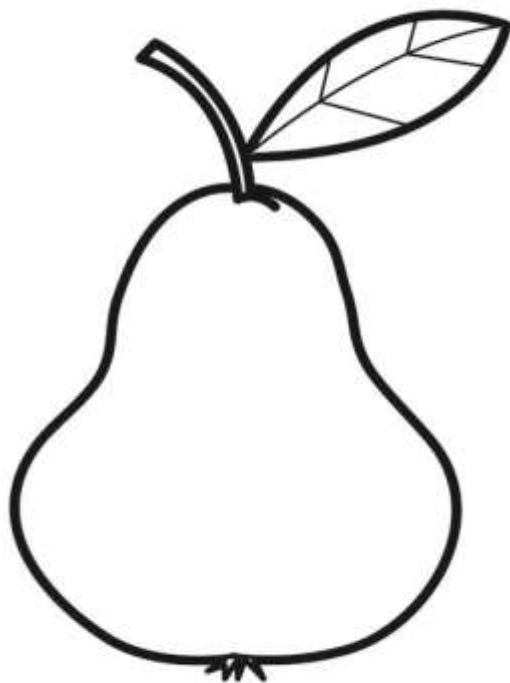
Healthy food and exercise are the basis for iron health.



COCI... PINTAMOS?

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

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



PEAR



PEAR TREE

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, carrot and corn.
<i>Jaén salad</i>	Letucce, tomato, carrot and olives.
<i>Fan hand 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, carrot, corn and apple.
<i>Citrus salad</i>	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
<i>Golden salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú de Guardería. ----- Cena* recomendada.		1 Cocido de verduras con patatas. Tortilla de calabacín. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	2 Cazuela de verduras con guisantes y rosada. ----- Pechugas de pavo con verduras. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.	3 Guiso de ajojo con patatas. Lomos de bacalao al horno. ----- Silver salad. ----- Lácteo. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
6 Menestra de verduras y arroz. Rape con verduras al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.	7 Cocido de verduras con pollo. Pavo al horno con verduras. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	8 Lentejas con verduras. Rosada con verduras. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y lácteo.	9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Tortilla de atún al horno. ----- Popcorn salad. ----- Petit. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	10 Guisillo de ternera con patatas. Gallineta al horno. ----- Citrus salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
13 Crema de calabaza con arroz. Mero a la marinera. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo.	14 Cocido de verduras, patatas y pollo. Tortilla de jamón y queso al horno. ----- Seafood salad. ----- Petit. Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.	15 Sopa de fideos con guisantes y mero. Pechugas de pollo al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	16 Lentejas con verduras y patatas. Salmon al horno. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	17 Olla de patatas con ajojo. Salchichas de pavo al horno. ----- Silver salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.
20 Guisillo de verduras con arroz integral. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.	21 Olla de verduras con pollo. Pechugas de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo.	22 Lentejas con arroz y patatas. San Pedro al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.	23 Caldereta de verduras con rape. Tortilla de guisantes. ----- Popcorn salad. ----- Petit. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.	24 Estofado de ternera con patatas. Merluza en salsa de verduras. ----- Citrus salad. ----- Lácteo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.
27 Estofado de arroz con verduras. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.	28 Crema de verduras con pollo. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Petit. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	29 Lentejas con verduras. Pavo en salsa con patatas. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.	30 Cazuela de verduras con rosada. Croquetas de puchero al horno. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	31 Guiso de ternera. Rape a la marinera. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.