



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Yogur de soja y galletas
APTAS APLV.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca
y zumo. Además,
nuestras señas nos dan
fruta troceada y
galletitas APTAS
APLV/Sin lactosa.

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

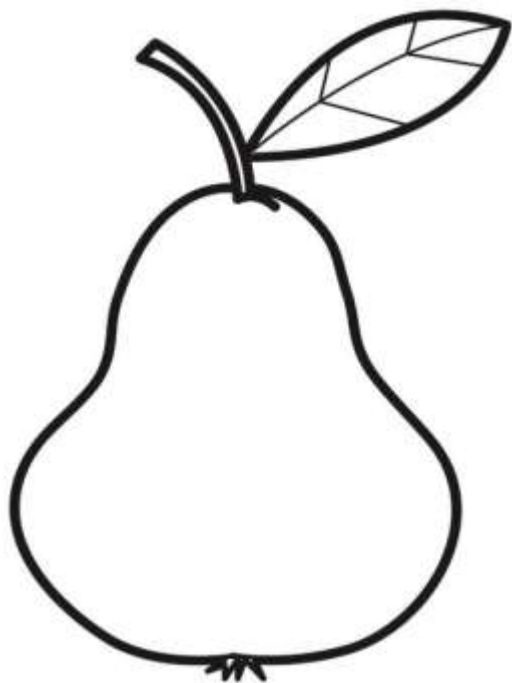
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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>Silver salad</i>	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
<i>Stable salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<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
<p>Menú de Guardería APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. ----- Cena* recomendada.</p>		<p>1 Cocido de verduras con patatas. Tortilla de calabacín. ----- Country salad. ----- Yogur de soja. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.</p>	<p>2 Cazuela de verduras con guisantes y rosada. Pechugas de pavo. ----- Jaén salad. ----- Yogur de soja. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.</p>	<p>3 Guiso de patatas. Lomos de bacalao al horno. ----- Silver salad. ----- Yogur de soja. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>6 Menestra de verduras y arroz. Rape con verduras al horno. ----- Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>7 Cocido de verduras con pollo. Pavo al horno con verduras. ----- Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.</p>	<p>8 Lentejas con verduras. Rosada con verduras. ----- Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y lácteo de soja.</p>	<p>9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Tortilla de atún al horno. ----- Popcorn salad. ----- Yogur de soja. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</p>	<p>10 Guisillo con patatas. Gallineta al horno. ----- Citrus salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</p>
<p>13 Crema de calabaza con arroz. Mero a la marinera. ----- Golden salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo de soja.</p>	<p>14 Cocido de verduras, patatas y pollo. Tortilla de jamón al horno. ----- Seafood salad. ----- Yogur de soja. Cena*: crema de espinacas, pescadilla hervida y lácteo de soja.</p>	<p>15 Sopa de fideos con guisantes y mero. Pavo al horno. ----- Country salad. ----- Yogur de soja. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>16 Lentejas con verduras y patatas. Salmon al horno. ----- Jaén salad. ----- Yogur de soja. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.</p>	<p>17 Olla de patatas. Salchichas al horno con eneldo. ----- Silver salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.</p>
<p>20 Guisillo de verduras con arroz integral. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.</p>	<p>21 Olla de verduras con pollo. Pollo al horno con champiñones. ----- Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo de soja.</p>	<p>22 Lentejas con arroz y patatas. San Pedro a la plancha. ----- Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.</p>	<p>23 Caldereta de verduras con rape. Tortilla de guisantes. ----- Popcorn salad. ----- Yogur de soja. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo de soja y fruta fresca.</p>	<p>24 Estofado con patatas. Merluza en salsa española. ----- Citrus salad. ----- Yogur de soja. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa. Yogur de soja.</p>
<p>27 Estofado de arroz con verduras. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: puré de zanahoria con puerro, pescado hervido con ensalada y fruta.</p>	<p>28 Crema de calabaza con pollo. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: merluza rebozada, ensalada con huevo y lácteo de soja.</p>	<p>29 Lentejas con verduras. Pavo en salsa con patatas. ----- Country salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo de soja.</p>	<p>30 Cazuela de verduras con rosada. Croquetas de puchero al horno. ----- Jaén salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>	<p>31 Guiso de pavo. Rape a la marinera. ----- Silver salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>