



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
zumo natural de naranja
recién exprimido y bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas SIN
huevo.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas SIN huevo.
Además, nuestras señoras
nos dan fruta troceada
y galletitas APTAS.

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.



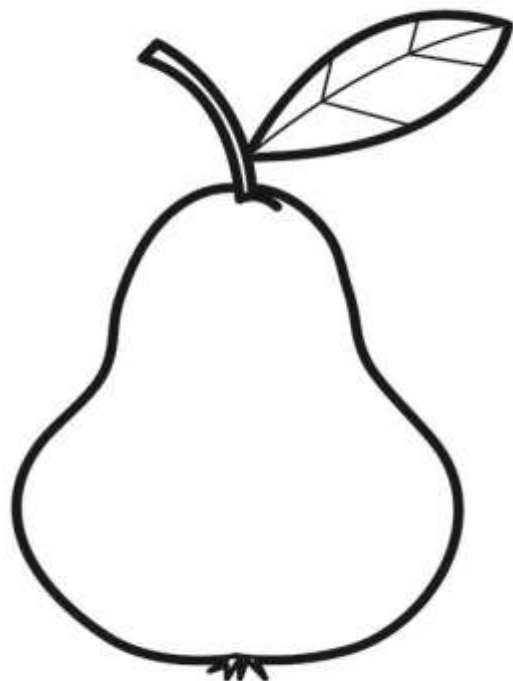
COCI... PINTAMOS?

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 TREE



PEAR

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, carrot and fresh cheese.
<i>Farmyard salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<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 SIN HUEVO. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, galletas, etc).</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>		<p>Cocido de verduras con patatas. Jamón cocido a la plancha .</p> <p>-----</p> <p>1 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: menestra de verduras con jamón cocido y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de verduras con guisantes y rosada. Pechugas de pavo.</p> <p>-----</p> <p>2 Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso de ajo con patatas. Bacalao en salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>3 Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>Menestra de verduras y arroz. Rape con verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>6 Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>Cocido de verduras con pollo. Pavo al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>7 Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.</p>	<p>Lentejas con verduras. Rosada con verduras.</p> <p>-----</p> <p>8 Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y lácteo.</p>	<p>Cazuela de verduras y merluza. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>9 Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: consomé de puchero con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</p>	<p>Guisillo de ternera con patatas. Gallineta al horno.</p> <p>-----</p> <p>10 Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</p>
<p>Crema de calabaza con arroz. Mero a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>13 Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de fideos SIN huevo, berenjenas rellenas y lácteo.</p>	<p>Cocido de verduras, patatas y pollo. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>14 Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: crema de espinacas, queso y lácteo.</p>	<p>Sopa con guisantes y mero. Pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>15 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y patatas. Salmón al horno.</p> <p>-----</p> <p>16 Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: judías verdes con patatas, atún y ensalada. Fruta.</p>	<p>Olla de patatas con ajo. Salchichas al horno con eneldo.</p> <p>-----</p> <p>17 Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: puré de patatas, tomate natural y fruta.</p>
<p>Guisillo de verduras con arroz integral. Filetes de lenguado a la molinera.</p> <p>-----</p> <p>20 Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: verduras cocidas con patatas y zanahoria, tomate natural y fruta.</p>	<p>Olla de verduras con pollo. Pechugas de pollo con champiñones.</p> <p>-----</p> <p>21 Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: puré de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo.</p>	<p>Lentejas con arroz y patatas. San Pedro con verduras.</p> <p>-----</p> <p>22 Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.</p>	<p>Caldereta de verduras con rape. Pavo a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>23 Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.</p>	<p>Estofado de ternera con patatas. Merluza en salsa española.</p> <p>-----</p> <p>24 Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: patatas cocidas con habichuelas, pescadilla hervida y ensalada. Fruta.</p>
<p>Estofado de arroz con verduras. Gallo pedro con salsa ligera de verduras.</p> <p>-----</p> <p>27 Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.</p>	<p>Crema de calabaza con pollo. Jamón cocido al horno con patatas.</p> <p>-----</p> <p>28 Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.</p>	<p>Lentejas con verduras. Pavo en salsa con patatas.</p> <p>-----</p> <p>29 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.</p>	<p>Cazuela de verduras con rosada. Croquetas de puchero al horno.</p> <p>-----</p> <p>30 Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>	<p>Guiso con ternera. Rape a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>31 Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>