



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable APTO.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas
SIN huevo.

En el almuerzo, comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada a
daditos.

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

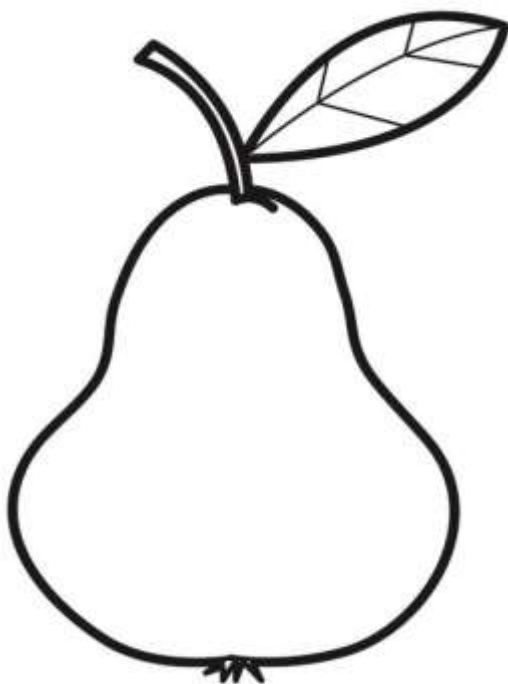
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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, 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 Infantil SIN HUEVO. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc). ----- Cena* recomendada.</p>		<p>1</p> <p>Sopa de picadillo. Empanadillas de bonito. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con queso y fruta del tiempo.</p>	<p>2</p> <p>Cocido de verduras con costilla ibérica. Pechugas de pavo. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.</p>	<p>3</p> <p>Macarrones boloñesa y salchichas de pavo. Lomo de bacalao con tomate. ----- Silver salad. ----- Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>6</p> <p>Guisillo de verduras con patatas y ternera. Rape con patatas al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada/lácteo. Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>7</p> <p>Cocido andaluz con pollo. Flamenquines al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y lácteo.</p>	<p>9</p> <p>Cazuela de verduras y merluza. Pechugas de pollo a la plancha. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé de puchero con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</p>	<p>10</p> <p>Macarrones carbonara. Gallineta rebozada. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada / lácteo. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Crema de calabaza con patatas. Rabas de calamar. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de puchero con fideos SIN huevo, berenjenas rellenas y lácteo.</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Lácteo / fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, queso y lácteo.</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>16</p> <p>Espirales con tomate. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: judías verdes con patatas, atún y jamón cocido. Fruta.</p>	<p>17</p> <p>SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno. ----- Silver salad. ----- Galletitas SIN huevo. Cena*: judías verdes con patatas, atún y jamón cocido. Fruta.</p>
<p>20</p> <p>Guiso de verduras con arroz integral. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras cocidas con patatas y zanahoria, tomate natural y fruta.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas. Albóndigas a la jardinera. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo.</p>	<p>22</p> <p>Sopa de marisco con verduras. Pechugas de pollo a la plancha. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Guiso de pollo con patatas. Cordon blue al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis salteados con gambas. Merluza en salsa de verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y atún. Lácteo.</p>
<p>27</p> <p>Estofado de pavo. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.</p>	<p>28</p> <p>Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Jamón cocido al horno. ----- Seafood salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.</p>	<p>29</p> <p>Caldereta de mero con patatas. Ternera en salsa con patatas. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.</p>	<p>30</p> <p>Lentejas pardinas con chorizo. Croquetas de puchero al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>	<p>31</p> <p>Macarrones con salchichas de pavo. Surtido de empanados. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>