



## Colegio Liceo Mediterráneo



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

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

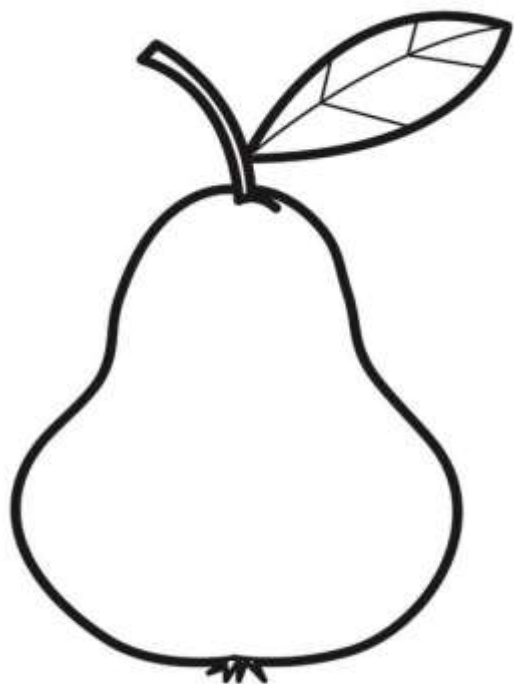
Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



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

