



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho
casero y/o galletas.

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

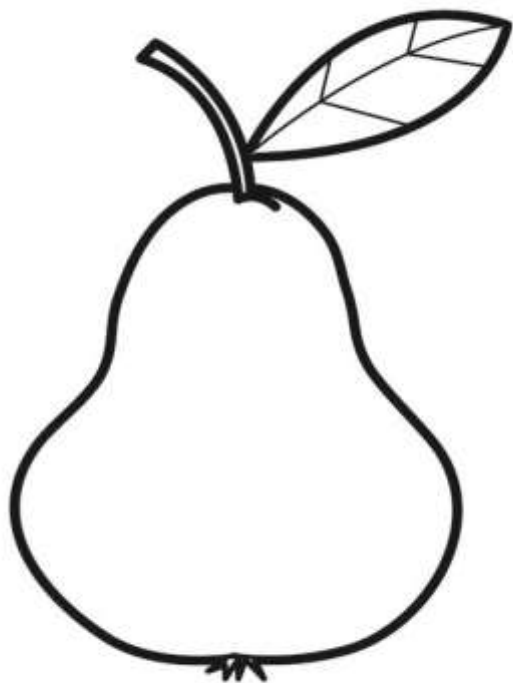
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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

