



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
bocadillo saludable SIN
lactosa.

Martes y jueves zumo de
naranja natural con bizcocho
casero SIN lactosa y/o
galletas APTAS.

A diario disponemos en el
comedor, tanto en
desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta
variada.

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... ¡MANUALIDADES?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa esta chulísima manualidad.

¡Saca ese gran manitas que llevas dentro! ¡Adelante!

MACETEROS DE ANIMALES JUGUETONES.

Materiales:

Una botella de plástico, tijeras, pintura, pinceles y rotulador.

Instrucciones:

Para realizar estas originales macetas de animales debes cortar la botella de plástico por la mitad. Si quieres que el corte sea perfecto, puedes hacer marcas a 10 centímetros de la parte inferior como guía. También recuerda que antes de hacer el corte debes dibujar las orejas del animal que quieras realizar. Una vez que hayas cortado la botella, puedes eliminar las líneas de rotulador con alcohol o quitaesmalte de uñas.

Para terminar, pinta la botella con los colores que te gusten y, una vez que esté seca, dibuja con un rotulador fino los detalles de, por ejemplo, un gato: los ojos, la nariz y los bigotes. ¡Miau! Una vez que esté totalmente seco, ya tenemos nuestro macetero listo plantar una planta pequeña.

Bonito, ¿verdad?



Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato and carrot.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Menú SIN LACTOSA. Todos los platos están exentos del alérgeno. ----- Cena* recomendada.</p>		<p>1</p> <p>Sopa de picadillo. Empanadillas de bonito al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido 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. ----- Kaiku SIN lactosa. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>6</p> <p>Guisillo de verduras con patatas y ternera. Cazón enharinado. ----- Stable salad. ----- Fruta variada/lácteo Kaiku. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>7</p> <p>Cocido andaluz con pollo. Flamenquines. ----- 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 SIN lactosa.</p>	<p>9</p> <p>Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechugas de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</p>	<p>10</p> <p>Macarrones salteados con verduras. Gallineta rebozada. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada / Kaiku. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Arroz a la cubana. Rabas de calamar. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Kaiku/ fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla de queso SIN lactosa y lácteo SIN lactosa.</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 salteados con verduras. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.</p>	<p>17</p> <p>SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno. ----- Silver salad. ----- Bizcocho casero SIN lactosa. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta.</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas. Albóndigas a la jardinera. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>22</p> <p>Sopa de marisco con verduras. Pinchos 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 SIN lactosa y fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis salteados con gambas. Merluza empanada. ----- Citrus salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa. Fruta.</p>
<p>27</p> <p>Estofado de pavo. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada/lácteo Kaiku. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con queso SIN lactosa, ensalada y fruta.</p>	<p>28</p> <p>Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Kaiku/ fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>29</p> <p>Caldereta de mero con fideos y patatas. Ternera en salsa con patatas. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo SIN lactosa.</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>Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Silver salad. ----- Kaiku y/o fruta. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.</p>