



## Colegio Liceo Mediterráneo



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

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.
Fan hand salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
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
Menú HIPOCALÓRICO. ----- 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 boloñesa y salchichas de pavo. Lomos de bacalao con tomate. ----- Silver salad. ----- Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
6 Guisillo de verduras con patatas y ternera. Gallo pedro al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada/lácteo. Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.	7 Cocido andaluz con pollo. Pavo al horno. ----- 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 a la plancha. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	10 Macarrones con verduras. Gallineta al horno con verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada / lácteo. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
13 Crema de calabaza con patatas. Mero a la marinera. ----- 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. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	16 Macarrones salteados con verduras. Salmón al horno. ----- Country salad. ----- Cupcake irlandés. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	17 SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Cupcake irlandés. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.
20 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.	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. Pinchos de pollo a la plancha. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.	23 Estofado de pollo. Pavo a la plancha. ----- 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/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. ----- Natillas de vainilla/ fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	29 Caldereta de mero con fideos y patatas. Pavo en salsa con patatas. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.	30 Lentejas pardinas con verduras. Salchichas de pavo al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	31 Pizzas caseras. Rape con verduras. ----- Silver salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.