



Colegio Liceo Mediterráneo

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

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 and carrot.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver 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 and carrot.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato and carrot.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Menú controlado en FRUCTOSA y SORBITOL.</p> <p>No se usa tomate frito para la elaboración de ninguno de los platos.</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>		<p>1</p> <p>Sopa de picadillo. Empanadillas de bonito al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: menestra de verduras APTAS con huevo cocido y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>2</p> <p>Cocido de verduras con costilla ibérica. Pechugas de pavo a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: alcachofas salteadas con jamón, patatas al vapor y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>3</p> <p>Macarrones salteados con salchichas de pavo. Lomos de bacalao al horno.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada de endivias y fruta cítrica.</p>
<p>6</p> <p>Guisillo de verduras con patatas y ternera. Cazón enharinado.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada/Kaiku. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada de lechuga y fruta cítrica.</p>	<p>7</p> <p>Cocido andaluz con pollo. Flamenquines.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: pinchitos de pavo a la plancha, ensalada de escarola y fruta cítrica fresca.</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo Kaiku.</p>	<p>9</p> <p>Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechugas de pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta cítrica.</p>	<p>10</p> <p>Espirales con verduras. Gallineta rebozada.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada/ Kaiku. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta cítrica fresca.</p>
<p>13</p> <p>Arroz a la cubana. Rabas de calamar.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: sopa de fideos, pollo a la plancha y lácteo Kaiku.</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de rape. Chuleta Sajonia.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku/ fruta cítrica fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo Kaiku.</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>16</p> <p>Espirales salteados con verduras. Salmón al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo. Cena*: champiñones a la plancha con jamón, atún y huevo cocido. Fruta cítrica.</p>	<p>17</p> <p>SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Bizcocho casero. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras. Filetes de lenguado a la molinera.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica del tiempo. Cena*: verduras APTAS cocidas con patatas y huevo, ensalada de lechuga y fruta cítrica.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas. Albóndigas a la jardinera.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y Kaiku.</p>	<p>22</p> <p>Sopa de marisco con verduras. Pinchos de pollo a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica y/o Kaiku. Cena*: salteado de verduras APTAS con pavo y fruta cítrica fresca.</p>	<p>23</p> <p>Guiso de pollo. Cordon blue de pavo.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, Kaiku y fruta cítrica fresca.</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis salteados con gambas. Merluza empanada.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku y/o fruta cítrica del tiempo. Cena*: patatas cocidas con atún y tortilla francesa. Fruta cítrica.</p>
<p>27</p> <p>Estofado de pavo. Gallo pedro al horno.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: puré de calabacín con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta cítrica.</p>	<p>28</p> <p>Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Tortilla española.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku y/o fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo Kaiku.</p>	<p>29</p> <p>Caldereta de mero con fideos y patatas. Ternera con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo Kaiku.</p>	<p>30</p> <p>Lentejas pardinas con chorizo. Croquetas de puchero al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta cítrica.</p>	<p>31</p> <p>Pizzas caseras. Surtido de empanados.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku y/o fruta cítrica. Cena*: tortilla de espárragos, ensalada de endivias y fruta cítrica.</p>

