



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?

Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable APTO
APLV.

Martes y jueves,
zumo natural de
naranja con bizcocho
casero SIN LECHE
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 para 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 APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. ----- 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 verdura con costilla ibérica. Pechugas de pavo a la plancha. ----- 2 Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones con salchichas de pavo. Bacalao con tomate. ----- 3 Silver salad. ----- Yogur de soja. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>6 Guisillo de verduras con patatas. Cazón enharinado. ----- Stable salad. ----- Fruta variada/lácteo de soja. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>7 Cocido andaluz con pollo. Flamenquines. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.</p>	<p>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 de soja.</p>	<p>9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechuga de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</p>	<p>10 Espirales con verduras. Gallineta rebozada. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada / lácteo de soja. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</p>
<p>13 Arroz a la cubana. Rabas de calamar. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo de soja.</p>	<p>14 Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Lácteo de soja/ fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla queso 100% vegano exento de leche y lácteo de soja.</p>	<p>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.</p>	<p>16 Espirales con verduras. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.</p>	<p>17 SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno. ----- Silver salad. ----- Bizcocho casero. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.</p>
<p>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.</p>	<p>21 Lentejas estofadas. Albóndigas a la jardinera. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo de soja.</p>	<p>22 Sopa de marisco con verduras. Pinchos de pollo a la plancha. ----- Almería salad. ----- Fruta y/o lácteo de soja. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.</p>	<p>23 Estofado de pollo. Cordon blue de pavo. ----- Popcorn salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo de soja y fruta fresca.</p>	<p>24 Espaguetis salteados con gambas. Merluza empanada. ----- Citrus salad. ----- Yogur de soja y/o fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.</p>
<p>27 Guiso de pavo con verduras. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada/lácteo de soja. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich de jamón york y tomate, ensalada y fruta.</p>	<p>28 Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Yogur de soja/ fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con huevo y lácteo de soja.</p>	<p>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 de soja.</p>	<p>30 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 Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Silver salad. ----- Lácteo de soja y/o fruta. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.</p>

