

• **El desayuno de media mañana se**

compondrá de:

LUNES , MIÉRCOLES Y VIERNES: bocadillo.

MARTES Y JUEVES: zumo natural con galletas o bizcocho casero.

• Se recuerda la importancia de tomar pequeñas cantidades de agua muchas veces al día .

• Se adaptarán el menú y los alimentos en función de las necesidades de cada alumno.



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Menu

Menú

March 2020

Marzo 2020

ENSALADAS:

Ensalada nº 1: lechuga , tomate, zanahoria rallada y atún.

Ensalada nº 2: lechuga, tomate, zanahoria rallada y maiz.

Ensalada nº 3: lechuga, tomate, zanahoria rallada y aceitunas.

Ensalada nº 4: lechuga, tomate, zanahoria rallada y palmito.

Ensalada nº 5: lechuga, tomate, zanahoria rallada.

Ensalada nº 6: lechuga, tomate, zanahoria cocida y huevo cocido..

Ensalada nº 7: lechuga, tomate, zanahoria rallada y pepino de almería.

Ensalada nº 8: lechuga, tomate, zanahoria rallada, aceitunas.

Ensalada nº 9: lechuga, tomate, zanahoria rallada y troncos de atún.

Ensalada nº 10: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maiz y manzana.

Ensalada nº 11: lechuga, tomate, zanahoria, naranja y aceitunas .

Ensalada nº 12: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maiz y palmito.



LUNES 2

Sopa de verduras con pollo.
Tortilla de patatas al horno.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

MARTES 3

Lentejas con verduras.
Pollo asado con verduras.
Ensalada nº 2.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 4

Crema de calabacín con zanahoria.
Empanadillas de bonito al horno.
Ensalada nº 3.
Fruta variada.

JUEVES 5

Cocido de verduras con costilla ibérica.
Lomo de bacalao con tomate.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

VIERNES 6

Macarrones bologñesa y salchichas de pavo.
Croquetas de puchero.
Ensalada nº 5.
Natillas de vainilla.

LUNES 9

Guisillo de verduras con patatas y ternera.
Gallo pedro con patatas al horno.
Ensalada nº 6.
Fruta variada.

MARTES 10

Cocido andaluz con pollo.
Flamenquines.
Ensalada nº 7.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 11

Lentejas con verduras.
Solomillo de cerdo al horno con salsa española.
Ensalada nº 8.
Fruta variada.

JUEVES 12

Cazuela de fideos con verduras y merluza.
Finguer de pollo al horno.
Ensalada nº 9.
Fruta variada.

VIERNES 13

Espaguetis salteados con gambas y ajo.
Gallineta rebozada.
Ensalada nº 10.
Fruta variada / lácteo.

LUNES 16

Crema de calabaza con patatas.
Contramuslo deshuesado con verduras.
Ensalada nº 11.
Fruta variada.

MARTES 17

SAINT PATRICK'S DAY
Estofado irlandés.
Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno.
Cupcake irlandés.

MIÉRCOLES 18

Cazuela de rape con guisantes.
Pechugas a la plancha.
Ensalada nº 12.
Lácteo / fruta fresca.

JUEVES 19

Lentejas con verduras y arroz.
Hamburguesas de pavo con verduras al horno.
Ensalada nº 1.
Fruta variada.

VIERNES 20

Macarrones salteados.
Salmón al horno con eneldo.
Ensalada nº 2.
Lácteo/fruta.

LUNES 23

Guisillo de pollo con patatas.
Filetes de lenguado en orly.
Ensalada nº 3.
Fruta del tiempo.

MARTES 24

Lentejas estofadas.
Pollo al horno con champiñones.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 25

Sopa de marisco con verduras.
Chuletas de pavo con patatas al horno.
Ensalada nº 5.
Fruta del tiempo y/o lácteo.

JUEVES 26

Olla de trigo de Almería.
Brótola al horno con verduras.
Ensalada nº 6.
Fruta del tiempo.

VIERNES 27

Espirales con picada de cerdo y tomate.
Cordón blue al horno.
Ensalada nº 7.
Fruta del tiempo.

LUNES 30

Caldereta de arroz con verduras.
Pechugas de pollo empanadas al horno.
Ensalada nº 8.
Fruta variada.

MARTES 31

Cocido de garbanzos con alubias y pollo campero.
Tortilla calabacín con patatas.
Ensalada nº 9.
Fruta variada.