

- **El desayuno de media mañana se**

compondrá de:

LUNES , MIÉRCOLES Y VIERNES: bocadillo.

MARTES Y JUEVES: lácteo o zumo con galletas magdalena, bizcocho.

- 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.

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 y queso fresco.

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.

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 puerro, apio, col.
Tortilla de patatas al horno.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

MARTES 3

Lentejas con verduras y acelgas.
Berenjenas asadas con verduras.
Ensalada nº 2.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 4

Crema de calabacín con zanahoria y queso.
Empanadillas de hojaldre rellenas con pisto al horno.
Ensalada nº 3.
Fruta variada.

JUEVES 5

Cocido de verduras con calabaza y patatas.
Pimientos rellenos con pisto con tomate.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

VIERNES 6

Macarrones bolognesa verduras y salchichas de soja.
Croquetas de setas.
Ensalada nº 5.
Natillas de vainilla.

LUNES 9

Guisillo de verduras con habichuelas y patatas.
Timbal de berenjena, calabacín, cebolla, tomate y patatas con queso.
Ensalada nº 6.
Fruta variada.

MARTES 10

Cocido andaluz.
Flamenquín de berenjena con queso.
Ensalada nº 7.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 11

Lentejas con verduras y patatas.
Lasaña de verduras con bechamel.
Ensalada nº 8.
Fruta variada.

JUEVES 12

Cazuela de fideos con verduras, zanahoria, coliflor y alcachofas.
Patatas al horno con verduras y queso gratinado.
Ensalada nº 9.
Fruta variada.

VIERNES 13

Espaguetis salteados con verduras y ajo.
Pimientos de tres colores rebozados.
Ensalada nº 10.
Fruta variada / lácteo.

LUNES 16

Crema de calabaza con patatas.
Brocoly en orly.
Ensalada nº 11.
Fruta variada.

MARTES 17

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

MIÉRCOLES 18

Cazuela con guisantes con patatas.
Hojaldre de verduras al horno.
Ensalada nº 12.
Lácteo / fruta fresca.

JUEVES 19

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

VIERNES 20

Cocido con verduras, zanahoria y patatas.
Tortilla con queso y nata al horno.
Ensalada nº 2.
Fruta variada.

LUNES 23

Guisillo de calabaza con verduras.
Salteado de patatas, alcachofas con verduras.
Ensalada nº 3.
Fruta del tiempo.

MARTES 24

Lentejas estofadas con patatas.
Calabacín relleno con pisto y gratinado con bechamel.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 25

Sopa de verduras y brocoly.
Patatas al horno con pimientos.
Ensalada nº 5.
Fruta del tiempo y/o lácteo.

JUEVES 26

Olla de trigo de Almería.
Musaca de berenjena gratinadas.
Ensalada nº 6.
Fruta del tiempo.

VIERNES 27

Espirales con salsa tomate y pisto.
Rollitos de verduras al horno.
Ensalada nº 7.
Fruta del tiempo.

LUNES 30

Caldereta de arroz con verduras.
Hojaldre con capas de verduras al horno.
Ensalada nº 8.
Fruta variada.

MARTES 31

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