

• **El desayuno de media mañana** se compondrá de:

LUNES : zumo de naranja y pan c. aceite, queso....

MARTES : lácteo y bizcocho.

MIÉRCOLES: zumo de naranja y
bocadillo.

JUEVES: lácteo y bizcocho casero.

VIERNES: zumo de naranja
y galletas.



• **Merienda** estará
compuesta de:

- Papilla de fruta natural, o fruta
del tiempo .

• Se adaptará el menú o se trituraran los alimentos en función
de las necesidades de cada alumno.

• Si observa alguna reacción a algún alimento debe
comunicarlo urgentemente al centro.



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Nursery Menu

Menú Guardería

March 2020

Marzo 2020



LUNES 2

Guisillo de verduras con arroz.
Tortilla de patatas con calabacín.
Tomate, lechuga, zanahoria y atún.
Lácteo.
Cena*: Puré de calabacín y calabaza, boquerones y fruta.

MARTES 3

Lentejas con verduras y pavo.
Pollo asado con verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria, maíz.
Petit.
Cena*: coliflor con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 4

Cocido de verduras con patatas.
Empanadillas de bonito al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.
Lácteo.
Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo

JUEVES 5

Cazuela de verduras con guisantes y rosada.
Bacalao al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y palmito.
Petit.
Cena*: Habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.

VIERNES 6

Guiso de ajo con patatas.
Rape en salsa de verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria y queso fresco.
Lácteo.
Cena*: brocoli cocido con patatas, ensalada y fruta.

LUNES 9

Menestra de verduras y arroz.
Gallo pedro al horno con verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria.
Lácteo.
Cena*: crema parmentier, pavo a la plancha con ensalada, fruta.

MARTES 10

Cocido de verduras con pollo.
Pavo al horno con verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria y pepino.
Petit.
Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.

MIÉRCOLES 11

Estofado de lentejas.
Rosada con verduras.
Tomate, lechuga, zanahoria.
Lácteo.
Cena*: salchichas cocidas, ensalada y fruta del tiempo.

JUEVES 12

Cazuela de fideos, verduras y merluza.
Tortilla de atún.
Tomate, lechuga, zanahoria y huevo.
Petit.
Cena*: consomé con picatostes, york plancha y fruta..

VIERNES 13

Guisillo de verduras y ternera con patatas.
Gallineta al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria y pepino.
Lácteo.
Cena*: sopa de pescado, ensalada y fruta

LUNES 16

Crema de calabaza con arroz.
Contramuslo deshuesado con verduras al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria.
Lácteo.
Cena*: *. Sopa de fideos, berenjenas rellenas y fruta del tiempo.

MARTES 17

Cocido de verduras, patatas y pollo.
Tortilla de jamón y queso al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria.
Petit.
Cena*: sopa cebolla y apio, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 18

Lentejas con verduras y patatas.
Pechuga vienesa al horno.
Tomate, lechuga y zanahoria, aceitunas.
Lácteo.
Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.

JUEVES 19

Sopa de fideos con guisantes y mero.
Pavo al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada y troncos de atún.
Petit.
Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido

VIERNES 20

olla de patatas con ajo.
Salmón al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria.
Lácteo.
Cena: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.

LUNES 23

Guisadillo de verduras con arroz integral.
Lenguado al horno.
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y manzana.
Lácteo.
Cena: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.

MARTES 24

Olla de verduras con pollo.
Pollo al horno con champiñones.
Tomate, lechuga, zanahoria, naranja y aceitunas.
Petit.
Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 25

Lentejas con arroz y patatas.
Chuletas de pavo al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada.
Lácteo.
Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.

JUEVES 26

Caldereta de verduras con rape.
Brótol a al horno con verduras.
Tomate, lechuga y zanahoria.
Petit.
Cena*: pescadilla frita con ensalada y fruta

VIERNES 27

Estofado de ternera con patatas.
Tortilla de guisantes.
Tomate, lechuga, zanahoria y maíz.
Lácteo.
Cena: patatas cocidas con habichuelas y atún, fruta del tiempo.

LUNES 30

Caldereta de arroz con verduras.
Pechuga de pollo al horno.
Tomate, lechuga, zanahoria rallada, aceitunas.
Lácteo.
Cena*: crema de espárragos, tortilla francesa y fruta.

MARTES 31

Guisillo de pollo con patatas.
Tortilla de calabacín con patatas
Tomate, lechuga, zanahoria y palmito.
Petit.
Cena*: crema de zanahorias, dorada al horno y fruta del tiempo.

El aporte calórico medio de los almuerzos oscila alrededor de las 700 cal. Con una distribución del porcentaje de macronutrientes del 55% de H. Carb., 15% de Prot. y 30% de Grasas. Es un menú rico en vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles y en minerales.

(*) Cena recomendada