

- **El desayuno de media mañana se**

compondrá de:

LUNES , MIÉRCOLES Y VIERNES: bocadillo.

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

- 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 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 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.

Cena*: puré de patatas y calabaza, boquerones y fruta.

MARTES 3

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

Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 4

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

Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.

JUEVES 5

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

Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.

VIERNES 6

Macarrones bologñesa y salchichas de pavo.
Croquetas de puchero.
Ensalada nº 5.
Natillas de vainilla.
Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.

LUNES 9

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

Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.

MARTES 10

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

Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.

MIÉRCOLES 11

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

Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y lácteo.

JUEVES 12

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

Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.

VIERNES 13

Espaguetis salteados con gambas y ajo.
Gallineta rebozada.
Ensalada nº 10.
Fruta variada / lácteo.
Cena*: sopa de pescado, lomo plancha y fruta fresca.

LUNES 16

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

Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo.

MARTES 17

SAINT PATRICK'S DAY

Estofado irlandés.
Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno.
Cupcake irlandés.

Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 18

Cazuela de rape con guisantes.
Pechugas vienesas al horno.
Ensalada nº 12.
Lácteo / fruta fresca.

Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.

JUEVES 19

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

Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.

VIERNES 20

Macarrones carbonara.
Salmón al horno con eneldo.
Ensalada nº 2.
Lácteo y/o fruta.

Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.

LUNES 23

Guisillo de pollo con patatas.
Filetes de lenguado en salsa verduras al horno.
Ensalada nº 3.
Fruta del tiempo.

Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.

MARTES 24

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

Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo.

MIÉRCOLES 25

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

Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.

JUEVES 26

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

Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.

VIERNES 27

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

Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.

LUNES 30

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

Cena*: crema de espárragos, pescado blanco plancha y fruta.

MARTES 31

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

Cena*: crema de zanahorias con patatas y dorada al horno con fruta.

(*) Cena* recomendada

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.