

- **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.  
Cazón enharinado.  
Ensalada nº 6.  
Fruta variada/lácteo.

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 orly.  
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.

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