

- **El desayuno de media mañana** se compondrá de:
LUNES A VIERNES: bocadillos variados y/o fruta.

- 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.
Bacalao rebozado.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

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

VIERNES 6

Macarrones boloñesa 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 y/o 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 con 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, pescado azul al horno y fruta.

VIERNES 13

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

Cena*: sopa de pescado con lomo plancha y fruta fresca.

LUNES 16

Cuore de salmón con tomate.
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, fruta fresca.

VIERNES 20

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

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

LUNES 23

Tallarines carbonara con bacon
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 enharinada.
Ensalada nº 6.
Fruta del tiempo.

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

VIERNES 27

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

Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa, fruta.

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, dorada al horno y 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.