



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?

0 y 1 año, yogur de soja y
galletas SIN leche.
2 años, lunes, miércoles y
viernes, zumo natural de
naranja recién exprimido y
bocadillo saludable APTO.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero SIN leche
y/o galletas APTAS.

Merendamos papilla hecha
con fruta fresca y zumo.
Además, nuestras señoras nos
dan fruta troceada y
galletitas APTAS.

Si tenemos alguna alergia, en
nuestra cocina, nos adaptan
el menú a nuestras
necesidades.

Mediterráneo, ya sabes tú lo
importante que es beber agua
en pequeñas cantidades muchas
veces al día.

Y todo cocinado con mimo,
dedicación, profesionalidad y
como no, con frutas, verduras y
hortalizas de nuestro campo,
de primera calidad.

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

October

2021

Octubre 2021

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear el dibujo.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!

lemon



Lemon tree.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
<i>Seafood salad</i>	Letucce, tomato, carrot and tuna.
<i>Country salad</i>	Letucce, tomato, carrot and corn.
<i>Jaén salad</i>	Letucce, tomato, carrot and olives.
<i>Silver salad</i>	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
<i>Stable salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<i>Farmyard salad</i>	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
<i>Almería salad</i>	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
<i>Popcorn salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
<i>Citrus salad</i>	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
<i>Golden salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES



Colegio Liceo Mediterráneo

MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

Estofado de arroz integral con verduras.
Tortilla de calabacín.

4

Jaén salad.

Yogur de soja.

Cena*: puré de zanahoria y puerro, jamón cocido al horno y lácteo de soja.

Crema de calabaza con pollo.
Rape a la plancha.

5

Silver salad.

Yogur de soja.

Cena*: tortilla francesa, merluza rebozada y fruta del tiempo.

Lentejas pardinas con verduras.
Lenguado al horno con verduras.

6

Stable salad.

Yogur de soja.

Cena*: sopa de picadillo, lenguado al horno, tomate natural y fruta del tiempo.

Guiso de verduras con brótola.
Pechugas de pollo a la plancha.

7

Farmyard salad.

Yogur de soja.

Cena*: crema de calabacín, pescadilla hervida y fruta del tiempo.

Estofado de verduras.
Pechugas de pollo con salsa.

1

Cuntry salad.

Yogur de soja.

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

Puré de verduras.
Salchichas de pavo al punto.

8

Almería salad.

Yogur de soja.

Cena*: pescado blanco plancha con patatas cocidas, fruta.

11

NO
LECTIVO.

12

FESTIVO.

13

Lentejas con arroz integral.
Filetes de mero a la plancha.

Golden salad.

Yogur de soja.

Cena*: tortilla de calabacín, ensalada mixta y fruta del tiempo.

14

Caldereta de verduras con rape.
Pechuga de pavo al horno.

Seafood salad.

Yogur de soja.

Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo de soja.

15

Guiso con habichuelas y verduras.
Rosada al horno.

Cuntry salad.

Yogur de soja.

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

18

Verduras cocidas con arroz y patatas.
Salmón al horno.

Jaén salad.

Yogur de soja.

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

19

Sopa de verduras con pollo.
Tortilla con zanahoria al horno.

Silver salad.

Yogur de soja.

Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo de soja.

20

Lentejas pardinas con verduras.
Pechugas de pollo con patatas.

Stable salad.

Yogur de soja.

Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta del tiempo.

21

Caçuela de fideos con verduras y pescadilla.
Tortilla de jamón cocido al horno.

Farmyard salad.

Yogur de soja.

Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.

22

Estofado de patatas.
San Pedro al horno.

Almería salad.

Yogur de soja.

Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.

25

Sopa de verduras con arroz.
Salchichas de pollo al horno.

Popcorn salad.

Yogur de soja.

Cena*: calabacines rellenos, pescado blanco y fruta del tiempo.

26

Guisillo de patatas con pollo.
Pechuga de pollo al horno con verduras.

Citrus salad.

Yogur de soja.

Cena*: brócoli cocido, york a la plancha y fruta del tiempo.

27

Estofado de lentejas.
Merluza al horno con verduras.

Golden salad.

Yogur de soja.

Cena*: salchichas cocidas, ensalada y fruta.

28

Arroz caldoso con patatas y verduras con rosada.
Tortilla de patatas.

Seafood salad.

Yogur de soja.

Cena*: revuelto de espárragos, jamón y fruta del tiempo.

29

Estofado de verduras.
Gallineta con salsa de verduras.

Cuntry salad.

Yogur de soja.

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

