



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur natural
azucarado y galletas.
2 años, lunes, miércoles y
viernes, zumo natural de
naranja recién exprimido y
bocadillo saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho casero
y/o galletas.

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

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.

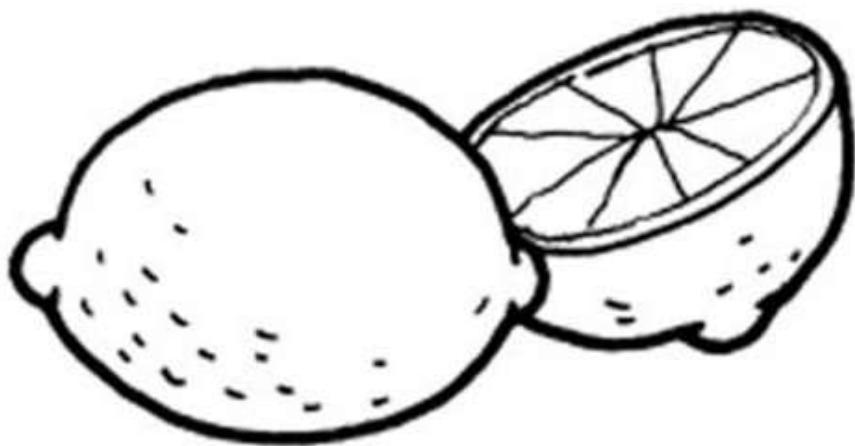


COCI... PINTAMOS?

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, carrot and fresh cheese.
<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



MARTES



Colegio Liceo Mediterráneo

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Estofado de arroz integral con verduras.
Tortilla de calabacín.

5

Jaén salad.

Lácteo.

Cena*: puré de zanahoria y puerro,
sándwich mixto y lácteo.

Crema de calabaza con pollo.
Rape a la plancha.

6

Silver salad.

Petit.

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

Lentejas pardinas con verduras.
Lenguado al horno con verduras.

7

Stable salad.

Lácteo.

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

Guiso de verduras con brótola.
Pechugas de pollo al horno.

8

Farmyard salad.

Petit.

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

Estofado de ajo con verduras.
Pechugas de pollo con salsa.

2

Country salad.

Lácteo.

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

Puré de verduras con ternera.
Salchichas de pavo al punto.

9

Almería salad.

Lácteo.

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

NO
LECTIVO.

11

FESTIVO.

12

Verduras cocidas con arroz y patatas.
Salmón al horno.

19

Jaén salad.

Lácteo.

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

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

20

Silver salad.

Petit

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

Lentejas pardinas con verduras.
Pechugas de pollo asados con patatas.

21

Stable salad.

Lácteo.

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

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

15

Seafood salad.

Lácteo.

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

Guiso con habichuelas, ajo y verduras.
Rosada al horno.

16

Country salad.

Lácteo.

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

Estofado de ternera.
San Pedro al horno.

23

Almería salad.

Lácteo.

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

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

26

Popcorn salad.

Lácteo.

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

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

27

Citrus salad.

Lácteo.

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

Estofado de lentejas.
Merluza al horno con verduras.

28

Golden salad.

Lácteo.

Cena*: salchichas cocidas, ensalada y fruta.

Arroz caldoso con patatas y verduras con
rosada.

29

Tortilla de patatas.

Seafood salad.

Lácteo.

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

Estofado de ajo con verduras.
Gallineta con salsa de verduras.

30

Country salad.

Lácteo.

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

