



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable APTO.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas
SIN huevo.

En el almuerzo, comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada a
daditos.

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.

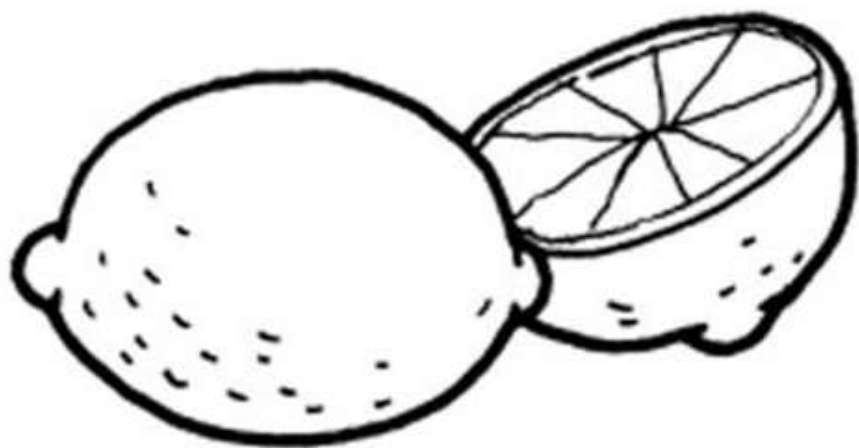


COCI... PINTAMOS?

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 and carrot.
<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

4 Guisillo con verduras, arroz integral y pollo.
Jamón cocido a la plancha.

Jaén salad.

Fruta variada.

Cena*: arroz 3 delicias, fruta fresca y lácteo.

5 Lentejas con verduras.
Solomillo con champiñones.

Silver salad.

Lácteo.

Cena*: brócoli al vapor, merluza rebozada y lácteo.

6 Macarrones con tomate y salchichas de pavo.
Lenguado al horno.

Stable salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta del tiempo.

7 Cazuela de verduras con brótola.
Pechuga de pollo con verduras.

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.

1 Estofado de ajo con verduras
Croquetas al horno.

Country salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: calabacín al horno con queso, tomate natural y fruta.

8 Guiso de verduras y ternera.
Salchichas de pavo.

Almería salad.

Lácteo/ y/o fruta variada.

Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.

11 NO LECTIVO.

12 FESTIVO.

13 Estofado de lentejas con jamón.
Lomo mediterráneo al horno.

Golden salad.

Lácteo y/o fruta variada.

Cena*: revuelto de guisantes y champiñones con jamón serrano, ensalada y fruta.

14 Menestra de verduras con patatas, arroz y jamón.
Albóndigas de pollo a la jardinera.

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: sopa de puchero, rape al horno tomate natural y fruta.

15 Tallarines a la bolgñesa.
Rosada al horno.

Country salad.

Lácteo y/o fruta.

Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.

18 Guiso de patatas con pollo
Salmón al horno.

Jaén salad.

Fruta fresca.

Cena*: Ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.

19 Caldereta de verduras con patatas y bonito.
Jamón cocido al horno.

Jamón cocido al horno.

Silver salad.

Natillas y/o fruta.

Cena*: ensalada de judías y patatas y lácteo.

20 Cocido de garbanzos con calabaza.
Cordón blue al horno.

Stable salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: crema de espinacas, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.

21 Sopa de verduras frescas.
Pechugas de pavo a la plancha.

Patatas al horno.

Farmyard salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.

22 Macarrones con tomate y queso.
San pedro al horno.

Almería salad.

Lácteo y/o fruta del tiempo.

Cena*: puré de patatas, atún a la plancha, ensalada y fruta.

25 Arroz a la cubana con salchichas de pavo.
Salchichas de pollo a la riojana.

Popcorn salad.

Fruta variada.

Cena*: berenjenas rellenas gratinadas, pescado blanco al horno y fruta.

26 Lentejas con verduras y patatas.
Pechuga de pollo al horno con verduras.

Citrus salad.

Fruta variada.

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

27 Ensalada campera.
Merluza al horno con verduras.

Golden salad.

Fruta variada.

Cena*: puré de calabaza, ensalada y fruta del tiempo.

28 Sopa de picadillo con pollo y SIN huevo.
Jamón cocido a la plancha.

Seafood salad.

Fruta variada.

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

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

Country salad.

Gelatina y/o fruta variada.

Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.

