



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable SIN
LECHE.

Martes y jueves,
zumo natural de
naranja con bizcocho
casero SIN LECHE
y/o galletas APTAS.

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.

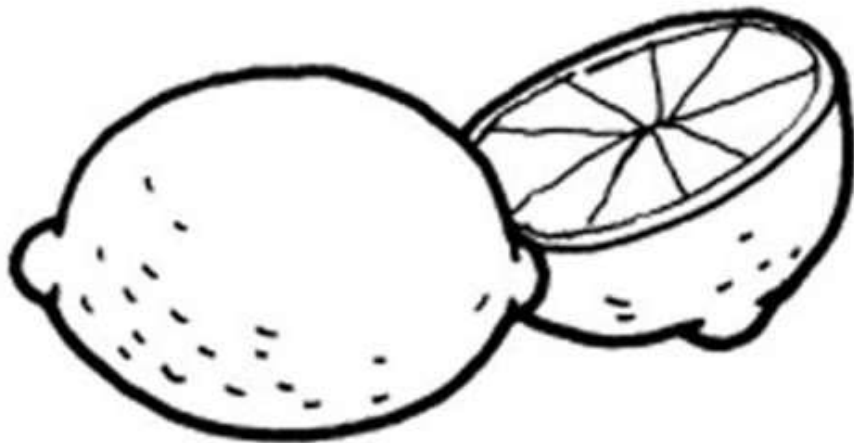


COCI... PINTAMOS?

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 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

Menú unificado de infantil
APLV/ SIN LACTOSA.

Se servirán los lácteos:

*** APLV: yogur de soja.

*** Sin lactosa: yogur Kaiku sin lactosa.

Cena* recomendada.

VIERNES

Estofado de verduras con patatas.
Croquetas al horno.

1

Cuntry salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: tortilla con atún, tomate natural y fruta.

Guisillo con verduras, arroz integral y pollo.
Tortilla de calabacín.

4

Jaén salad.

Fruta variada.

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

Lentejas con verduras.
Solomillo con champiñones.

5

Silver salad.

Lácteo***.

Cena*: tortilla francesa, merluza rebozada y lácteo***.

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

6

Stable salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas con champiñones y jamón y fruta del tiempo.

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

7

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

Cazuela de fideos con verduras.
Salchichas de pavo al punto.

8

Almería salad.

Lácteo***/ y/o fruta variada.

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

NO
LECTIVO.

11

FESTIVO.

12

Estofado de lentejas con jamón.
Lomo mediterráneo al horno.

13

Golden salad.

Lácteo*** y/o fruta variada.

Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y fruta.

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

14

Seafood salad.

Fruta variada.

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

Tallarines a la bolognesa.
Rosada al horno.

15

Cuntry salad.

Lácteo*** y/o fruta.

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

Guiso de patatas con pollo
Salmón al horno.

18

Jaén salad.

Fruta fresca.

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

Caldereta de verduras con patatas y bonito.
Tortilla con zanahoria.

19

Silver salad.

Lácteo*** y/o fruta.

Cena*: ensalada de judías y patatas y lácteo***.

Cocido de garbanzos con calabaza.
Cordón blue al horno.

20

Stable salad.

Fruta del tiempo.

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

Sopa de verduras frescas con huevo.
Pechugas de pollo a la plancha.

21

Patatas al horno.

Farmyard salad.

Fruta del tiempo.

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

Macarrones con tomate.
San pedro al horno.

22

Almería salad.

Lácteo*** y/o fruta del tiempo.

Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

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

25

Popcorn salad.

Fruta variada.

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

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

26

Citrus salad.

Fruta variada.

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

Ensalada campera.
Merluza al horno con verduras.

27

Golden salad.

Fruta variada.

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

Sopa de picadillo con pollo.
Tortilla de patatas.

28

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: puré de zanahoria con puerros, sándwich de jamón york y tomate. lácteo***.

Estofado con verduras.
Gallineta en salsa verduras.

29

Cuntry salad.

Gelatina y/o fruta variada.

Cena*: filetes de caballa a la plancha, ensalada con naranja y lácteo***.

