



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes,  
zumo natural de naranja  
recién exprimido y bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas SIN  
huevo.

Merendamos papilla  
hecha con fruta fresca,  
zumo, cereales y  
galletas SIN huevo.  
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.

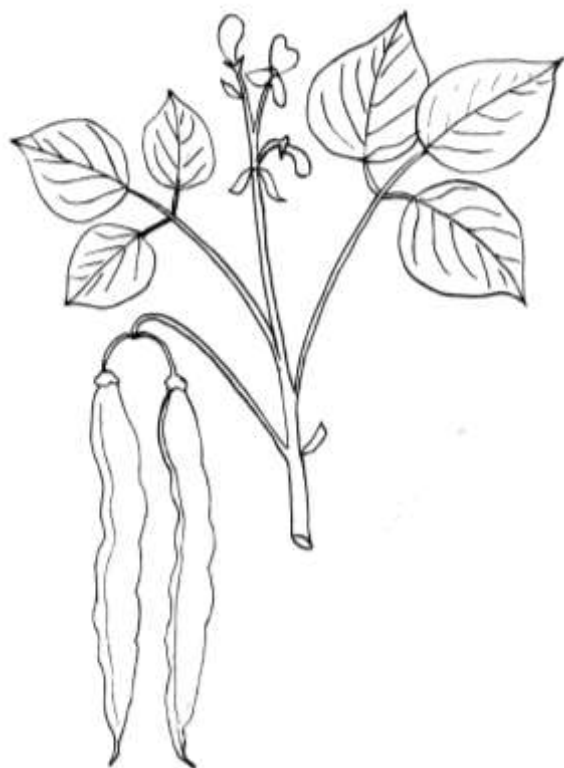
School  
Canteen  
Comedor Escolar  
Menu  
Menú  
January 2022  
Enero 2022  
Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... PINTAMOS?

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

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



## Green beans.



## Bean kill.

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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guiso de verduras con patatas y arroz. Lenguado al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>10 Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Cocido de verduras, patatas y pollo. Pechugas de pollo con salsa verduras.</p> <p>-----</p> <p>11 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p><i>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Lentejas pardinas con verduras Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>12 Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: Menestra de verduras cocidas, ensalada y lácteo.</i></p>	<p>Cazuela de verduras con guisantes y rape. Pechuga de pavo asada con patatas.</p> <p>-----</p> <p>13 Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p><i>Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Estofado de ternera. Rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>14 Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: sopa de verduras con pasta SIN huevo, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>
<p>Olla con verduras y arroz. Jamón cocido al horno con guarnición de patatas.</p> <p>-----</p> <p>17 Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</i></p>	<p>Potaje ligero de verduras con pollo. Pechuga de pollo con tomate al horno.</p> <p>-----</p> <p>18 Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p><i>Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Lentejas con patatas y verduras. Medallones de rape a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>19 Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Cazuela de verduras con mero. Salchichas de pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>20 Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p><i>Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Guisillo de verduras con patatas y ternera. Supremas de merluza en papillote de verduras.</p> <p>-----</p> <p>21 Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>
<p>Cazuela de arroz y verduras. Bacalao al horno.</p> <p>-----</p> <p>24 Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: calabacín a la plancha, atún con tomate natural y fruta fresca.</i></p>	<p>Olla de verduras con pollo. Pollo asado.</p> <p>-----</p> <p>25 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p><i>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Lentejas con verduras y arroz. Salchichas a la riojana con patatas.</p> <p>-----</p> <p>26 Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</i></p>	<p>Puré de verduras con rosada. Merluza al horno.</p> <p>-----</p> <p>27 Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p><i>Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</i></p>	<p>Olla con habichuelas, ternera y patatas. Gallo pedro con verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>28 Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.</i></p>
<p>Cazuela de verduras con arroz. Mero al horno.</p> <p>-----</p> <p>31 Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Menú de Guardería SIN huevo. Todos los platos están exentos del alérgeno.</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>	