



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

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.

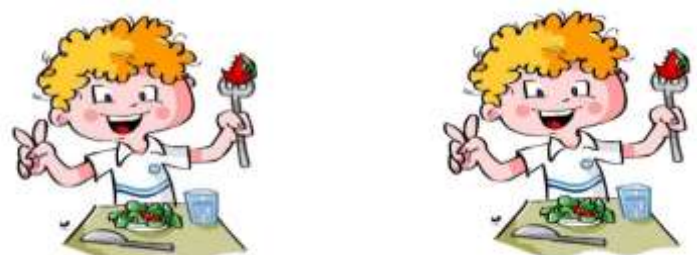


Bean kill.

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>10</p> <p>Guiso de verduras con patatas y costilla. Lenguado a la molinera.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo. Pechugas de pollo con salsa verduras.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>12</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: Menestra de verduras cocidas, ensalada y lácteo.</i></p>	<p>13</p> <p>Cazuela de marisco con verduras. Solomillo en salsa con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Natillas.</p> <p><i>Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</i></p>	<p>14</p> <p>Macarrones con tomate y queso. Rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: sopa de verduras con pasta SIN huevo, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>
<p>17</p> <p>Olla con verduras, arroz y pollo. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</i></p>	<p>18</p> <p>Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo en salsa.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>19</p> <p>Guiso con verduras y rape. Hamburguesas mixtas a la plancha con salsa.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</i></p>	<p>20</p> <p>Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>21</p> <p>Tallarines a la carbonara. Supremas de merluza en papillote de verduras.</p> <p>-----</p> <p>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>24</p> <p>Estofado de ternera. Bacalao al horno.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: calabacín a la plancha, ensalada de atún con tomate natural y fruta fresca.</i></p>	<p>25</p> <p>Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</i></p>	<p>26</p> <p>Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Natillas de chocolate.</p> <p><i>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</i></p>	<p>27</p> <p>Cazuela de verduras con rosada. Merluza al horno.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</i></p>	<p>28</p> <p>Espirales con salsa de tomate. Gallo pedro con verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.</i></p>
<p>31</p> <p>Puré de verduras y queso. Croquetas de puchero.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca.</p> <p><i>Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Menú de Infantil SIN huevo. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc).</p> <p><i>Cena* recomendada.</i></p>			



Colegio Liceo Mediterráneo