



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho
casero y/o galletas.

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
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Fan hand salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	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. Tortilla española.</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 a la bolognesa. Rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p><i>Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>
<p>17</p> <p>Olla con verduras, arroz y pollo. Tortilla de 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>Fideos 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 con tomate.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p><i>Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa 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. Varitas de merluza.</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 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.</p> <p><i>Cena* recomendada.</i></p>	 		 <p>Colegio Liceo Mediterráneo</p>