



## Colegio Liceo Mediterráneo



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

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

A diario disponemos en el  
comedor, tanto en  
desayuno como almuerzo,  
de un bodegón de fruta  
variada.

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.



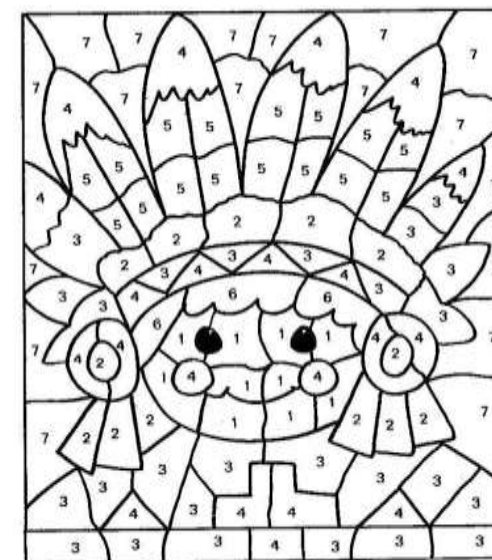
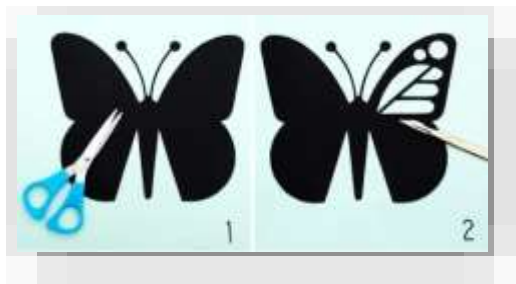
## COCI... ¡MANUALIDADES!

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina este mes os traemos una manualidad muy bonita. ¡Saca ese gran artista que llevas dentro! ¡Adelante!

### VIDRIERA DE PAPEL DE COLORES.

Materiales necesarios:

- Papel de seda de varios colores
- Cartulina negra
- tijera de punta redonda.
- Pegamento de barra.



1-brown 2-yellow 3-orange 4-red  
5-white 6-black 7-blue

Modo de hacerla:

Lo primero será dibujar la forma deseada sobre la cartulina. Debemos dibujar también los espacios interiores que cortaremos con las tijeras, teniendo en cuenta que debe haber un borde grueso todo alrededor y las partes internas deben estar conectadas con este borde.

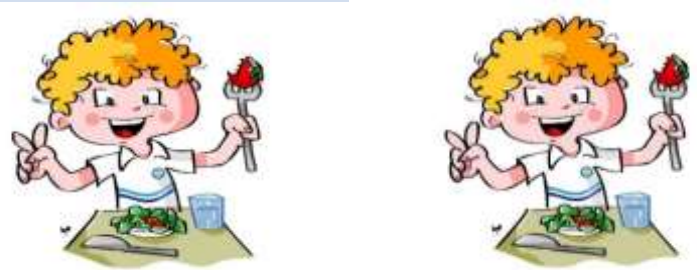

Luego cortamos muchas tiras de papel de seda, de aproximadamente el mismo ancho, y las vamos pegando sobre nuestro diseño, poniendo pegamento en la cartulina negra. Una vez que hemos terminado, podemos recortar el excedente. ¡Listo!



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.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato and carrot.
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. Cordon blue de pavo.</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>Citrus 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>Kaiku.</p> <p><i>Cena*: Menestra de verduras cocidas, ensalada y lácteo SIN lactosa.</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>Kaiku.</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. 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. Rabas de calamar.</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>Kaiku.</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 salteados. Supremas de merluza en papillote de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</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 rebozado.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</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>Kaiku.</p> <p><i>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</i></p>	<p>27</p> <p>Migas alpujarreñas con boquerones. 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 boloñesa de ternera. 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 SIN lactosa.</i></p>
<p>31</p> <p>Arroz a la cubana. 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 SIN lactosa. Todos los platos están exentos del alérgeno (Yogures, salsas, etc).</p> <p><i>Cena* recomendada.</i></p>			 <p><b>Colegio Liceo Mediterráneo</b></p>