



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves,  
lácteo variado con  
galletas SIN huevo.

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.



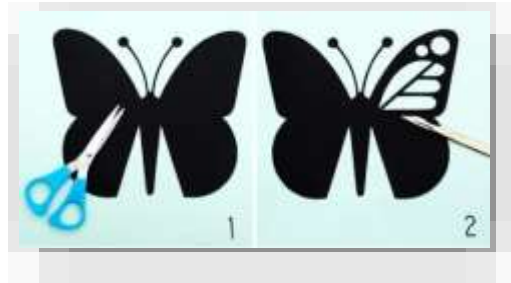
## COCI... ¡MANUALIDADES!

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:

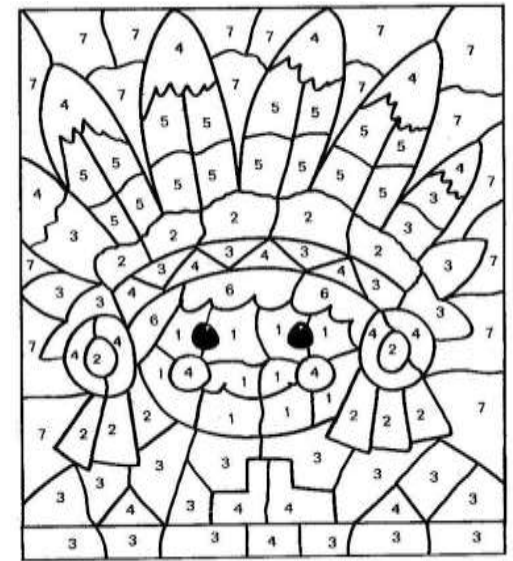
- Papel de seda de varios colores
- Cartulina negra
- tijera de punta redonda.
- Pegamento de barra.



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!



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

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, carrot and fresh cheese.     |
| Farmyard salad | Letucce, tomato and carrot.                   |
| 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

Guiso de verduras con patatas y costilla.  
Cordon blue de pavo.

10

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena\*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.

Olla con verduras, arroz y pollo.  
Rabas de calamar.

17

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

Estofado de ternera.  
Bacalao rebozado.

24

Seafood salad.

Lácteo.

Cena\*: calabacín a la plancha, pescado blanco hervido con tomate natural y fruta fresca.

Arroz a la cubana.  
Croquetas de puchero.

31

Farmyard salad.

Fruta fresca.

Cena\*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.

## MARTES

Sopa de picadillo.  
Pechugas de pollo con salsa verduras.

11

Country salad.

Fruta variada.

Cena\*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.

Potaje ligero de garbanzos con patatas.  
Albóndigas de pollo en salsa.

18

Almería salad.

Lácteo.

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

Lentejas con verduras y jamón.  
Pechugas de pollo a la plancha.

25

Country salad.

Fruta variada.

Cena\*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.

Menú SIN huevo.  
Todos los platos están exentos del alérgeno (rebozados, pastas, etc).

Cena\* recomendada.

## MIÉRCOLES

Lentejas con verduras y chorizo.  
Tortitas de harina con patatas.

12

Jaén salad.

Lácteo.

Cena\*: Menestra de verduras cocidas, ensalada y lácteo.

Guiso con verduras y rape.  
Hamburguesas mixtas a la plancha con salsa.

19

Popcorn salad.

Fruta variada.

Cena\*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.

Sopa de marisco.  
Salchichas a la riojana con patatas.

26

Jaén salad.

Natillas de chocolate.

Cena\*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.



## JUEVES

Cazuela de marisco con verduras.  
Solomillo en salsa con patatas.

13

Silver salad.

Natillas.

Cena\*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.

Estofado de lentejas pardinas.  
Chuleta Sajonia.

20

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena\*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.

Migas alpujarreñas con boquerones.  
Varitas de merluza.

27

Silver salad.

Fruta variada.

Cena\*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.



## VIERNES

Macarrones con tomate y queso.  
Rosada al horno.

14

Stable salad.

Fruta variada.

Cena\*: sopa de verduras, atún a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.

Tallarines a la carbonara.  
Supremas de merluza en papillote de verduras.

21

Golden salad.

Lácteo.

Cena\*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.

Macarrones con boloñesa de ternera.  
Gallo pedro al horno.

28

Stable salad.

Fruta variada.

Cena\*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.



Colegio Liceo Mediterráneo