



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo y  
saludable.  
Martes y jueves, zumo  
natural de naranja,  
bizcocho casero y/o pan  
con AOVE.

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.



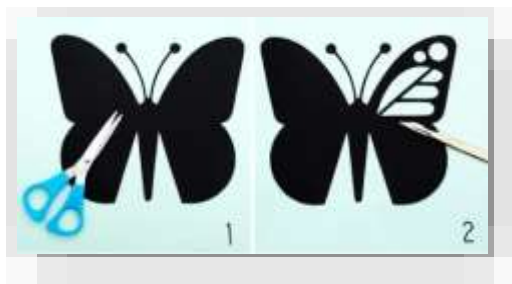
## COCI... ¡MANUALIDADES!

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:

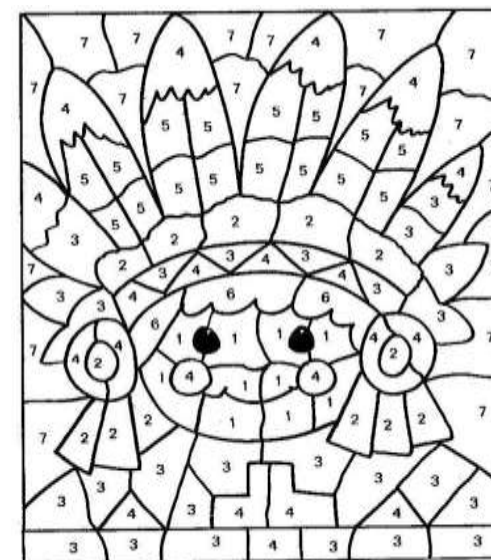
- Papel de seda de varios colores
- Cartulina negra
- tijera de punta redonda.
- Pegamento de barra.



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
<i>Seafood salad</i>	Letucce, tomato, carrot and tuna.
<i>Country salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<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, carrot and boiled egg.
<i>Almería salad</i>	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
<i>Popcorn salad</i>	Letucce, tomato and carrot.
<i>Citrus salad</i>	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
<i>Golden salad</i>	Letucce, tomato and carrot.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11</p> <p>Guiso de verduras con patatas y costilla. Cordon blue de pavo.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: crema de espárragos, pechuga de pavo con ensalada y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>12</p> <p>Sopa de picadillo. Pechugas de pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: revuelto de setas con jamón, ensalada y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>13</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo. Tortilla española.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</p> <p><i>Cena*</i>: Menestra de verduras APTAS cocidas, ensalada de endivias y lácteo Kaiku.</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de marisco con verduras. Solomillo con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</p> <p><i>Cena*</i>: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>15</p> <p>Macarrones salteados. Rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: sopa de verduras, tortilla, ensalada de endivias y fruta cítrica del tiempo.</p>
<p>18</p> <p>Olla con verduras, arroz y pollo. Rabas de calamar.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta cítrica.</p>	<p>19</p> <p>Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</p> <p><i>Cena*</i>: ternera a la plancha, ensalada de lechuga y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>20</p> <p>Fideos con verduras y rape. Hamburguesas mixtas a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: papillote de verduras APTAS al horno, pechuga de pavo y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>21</p> <p>Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: habichuelas cocidas con patatas, ensalada de lechuga y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>22</p> <p>Tallarines salteados. Supremas de merluza al horno con limón.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</p> <p><i>Cena*</i>: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta cítrica del tiempo.</p>
<p>25</p> <p>Estofado de ternera. Bacalao rebozado.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku.</p> <p><i>Cena*</i>: calabacín a la plancha, tortilla francesa con ensalada de escarola y fruta cítrica fresca.</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>27</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*</i>: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta cítrica.</p>	<p>28</p> <p>Migas alpujarreñas con boquerones. Varitas de merluza.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta cítrica fresca.</p>	<p>29</p> <p>Espirales salteados con ternera. Gallo pedro al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica variada.</p> <p><i>Cena*</i>: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de lechuga y aceitunas. Lácteo Kaiku.</p>
<p>31</p> <p>Arroz a la cubana. Croquetas de puchero.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta cítrica fresca.</p> <p><i>Cena*</i>: revuelto de champiñones, york a la plancha y fruta cítrica del tiempo.</p>	<p>Menú controlado en FRUCTOSA y SORBITOL. No se usa tomate frito para la elaboración de ninguno de sus platos.</p> <p><i>Cena*</i> recomendada.</p>	