



Colegio Liceo Mediterráneo

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

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.



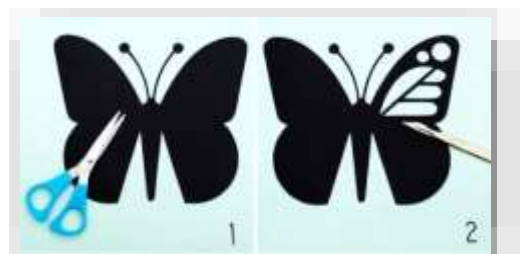
COCI... ¡MANUALIDADES!

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:

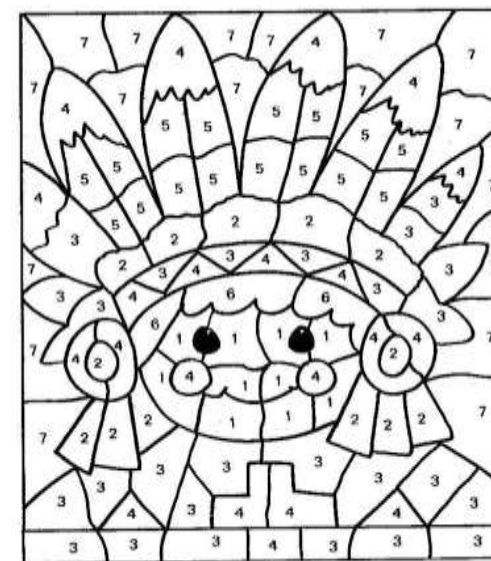
- Papel de seda de varios colores
- Cartulina negra
- tijera de punta redonda.
- Pegamento de barra.



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

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

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 y/o fruta del tiempo.

Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa 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 CELIAQUÍA.
Todos los platos y el pan están exentos de gluten (pastas, rebozados, etc).

Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

Lentejas con verduras y chorizo.
Tortilla española.

12

Jaén salad.

Lácteo y/o fruta variada.

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

Fideos 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 de pollo 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 al horno.

27

Silver salad.

Fruta del tiempo.

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



VIERNES

Canelones con bechamel y queso.
Rosada al horno.

14

Stable salad.

Fruta variada.

Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.

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

21

Golden salad.

Lácteo y/o fruta variada.

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

Espirales 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