

• **El desayuno de media mañana** se compondrá de:

LUNES : zumo de naranja y pan c. aceite, queso....

MARTES : lácteo y galletas .

MIÉRCOLES: zumo de naranja y bocadillo.

JUEVES: lácteo y bizcocho casero.

VIERNES: zumo de naranja y galletas.



• **Merienda** estará compuesta de:

-Papilla de fruta natural, o fruta del tiempo .

• Se adaptará el menú o se trituraran los alimentos en función de las necesidades de cada alumno.

• Si observa alguna reacción a algún alimento debe comunicarlo urgentemente al centro.



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Nursery Menu

Menú Guardería

March 2019

Marzo 2019



## LUNES 4

Guisillo de verduras con arroz.  
Tortilla de patatas con calabacín.  
Tomate, lechuga, zanahoria y atún.  
Lácteo.  
Cena\*: Puré de calabacín y calabaza, boquerones y fruta.

## MARTES 5

Lentejas con verduras.  
Pollo asado con verduras.  
Tomate, lechuga, zanahoria, maíz.  
Petit.  
Cena\*: coliflor con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 6

Cocido de verduras con pavo.  
Empanadillas de bonito al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.  
Petit.  
Cena\*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.

## JUEVES 7

Cazuela de verduras con guisantes y rosada.  
Bacalao al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria y palmito.  
Petit.  
Cena\*: Habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.

## VIERNES 8

Guiso de ajo con patatas.  
Rape en salsa de verduras.  
Tomate, lechuga, zanahoria y queso fresco.  
Lácteo.  
Cena\*: brocoli cocido con patatas, ensalada y fruta.

## LUNES 11

Crema de calabaza con arroz.  
Contramuslo deshuesado con verduras.  
Tomate, lechuga, zanahoria y huevo.  
Lácteo.  
Cena\*: Sopa de fideos, berenjenas rellenas y fruta del tiempo.

## MARTES 12

Cocido de verduras, patatas y pollo.  
Tortilla de jamón y queso al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria y pepino.  
Petit.  
Cena\*: sopa cebolla y apio, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 13

Lentejas con verduras y patatas.  
Merluza al horno.  
Tomate, lechuga y zanahoria, aceitunas.  
Lácteo.  
Cena\*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.

## JUEVES 14

Sopa de fideos con guisantes y mero.  
Pavo al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria rallada y troncos de atún.  
Petit.  
Cena\*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.

## VIERNES 15

Guisillo de patatas con ajo.  
Gallo pedro al horno con verduras.  
Tomate, lechuga, zanahoria, maíz y manzana.  
Lácteo.  
Cena\*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.

## LUNES 18

Guisadillo de verduras con arroz.  
Lenguado al horno.  
Lechuga, tomate, zanahoria rallada, naranjas y aceitunas.  
Lácteo.  
Cena: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.

## MARTES 19

Olla de verduras con pollo.  
Pollo al horno con champiñones.  
Tomate, lechuga, zanahoria y maíz, palmito.  
Petit.  
Cena\*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 20

Lentejas con arroz y patatas.  
Chuletas de pavo al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria rallada y atún.  
Lácteo.  
Cena\*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.

## JUEVES 21

Caldereta de verduras con rape.  
Brótola al horno con verduras.  
Tomate, lechuga y zanahoria y maíz.  
Petit.  
Cena\*: pescadilla frita con ensalada y fruta.

## VIERNES 22

Estofado de ternera con patatas.  
Tortilla de guisantes.  
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.  
Lácteo.  
Cena: patatas cocidas con habichuelas y atún, fruta del tiempo.

## LUNES 25

Caldereta de arroz con verduras.  
Pechuga de pollo al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria rallada, palmito.  
Lácteo.  
Cena\*: crema de espárragos, tortilla francesa y fruta.

## MARTES 26

Guisillo de pollo con patatas.  
Tortilla de calabacín con patatas.  
Tomate, lechuga, zanahoria y queso fresco.  
Petit.  
Cena\*: crema de zanahorias, dorada al horno y fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 27

Estofado de lentejas.  
Rosada con verduras.  
Tomate, lechuga, zanahoria y huevo.  
Lácteo.  
Cena\*: salchichas cocidas, ensalada y fruta del tiempo.

## JUEVES 28

Cazuela de fideos, verduras y merluza.  
Tortilla de atún.  
Tomate, lechuga, zanahoria y pepino.  
Petit.  
Cena\*: consomé con picatostes, york plancha y fruta.

## VIERNES 29

Guisillo de verduras y ternera con patatas.  
Gallineta al horno.  
Tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas.  
Lácteo.  
Cena\*: sopa de pescado, ensalada y fruta.

El aporte calórico medio de los almuerzos oscila alrededor de las 700 cal. Con una distribución del porcentaje de macronutrientes del 55% de H. Carb., 15% de Prot. y 30% de Grasas. Es un menú rico en vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles y en minerales.

(\*) Cena recomendada