

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

LUNES , MIÉRCOLES Y VIERNES: bocadillo.
MARTES Y JUEVES: lácteo o zumo con galletas o magdalena.

• Se recuerda la importancia de tomar pequeñas cantidades de agua muchas veces al día .

• Se adaptarán el menú y los alimentos en función de las necesidades de cada alumno.



Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor escolar

Menu

Menú

March 2019

Marzo 2019

ENSALADAS:

Ensalada nº 1: lechuga , tomate, zanahoria rallada.

Ensalada nº 2: lechuga, tomate, zanahoria rallada y maiz.

Ensalada nº 3: lechuga, tomate, zanahoria rallada y aceitunas.

Ensalada nº 4: lechuga, tomate, zanahoria rallada y palmito.

Ensalada nº 5: lechuga, tomate, zanahoria rallada y queso fresco.

Ensalada nº 6: lechuga, tomate, zanahoria cocida y huevo cocido..

Ensalada nº 7: lechuga, tomate, zanahoria rallada y pepino de almería.

Ensalada nº 8: lechuga, tomate, zanahoria rallada, aceitunas.

Ensalada nº 9: lechuga, tomate, zanahoria rallada.

Ensalada nº 10: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maiz y manzana.

Ensalada nº 11: lechuga, tomate, zanahoria, naranja y aceitunas .

Ensalada nº 12: lechuga, tomate, zanahoria rallada, maiz y palmito.



LUNES 4

Sopa de verduras con puerro.
Tortilla de patatas al horno.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

MARTES 5

Lentejas con verduras y habichuelas.
Patatas asadas con verduras.
Ensalada nº 2.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 6

Crema de calabacín con zanahoria y queso.
Empanadillas de pisto al horno.
Ensalada nº 3.
Fruta variada.

JUEVES 7

Cocido de verduras con patatas..
Pimientos rellenos con pisto con tomate.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

VIERNES 8

Macarrones bologñesa y salchichas de soja.
Croquetas de setas.
Ensalada nº 5.
Natillas de vainilla.

LUNES 11

Crema de calabaza con patatas.
Brocoly en orly.
Ensalada nº 6.
Fruta variada.

MARTES 12

Cocido con verduras, patatas.
Tortilla con queso al horno.
Ensalada nº 7.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 13

Cazuela con guisantes con patatas.
Hojaldre de verduras.
Ensalada nº 8.
Lácteo / fruta fresca.

JUEVES 14

Lentejas con verduras y arroz.
Hamburguesas de verduras al horno.
Ensalada nº 9.
Fruta variada.

VIERNES 15

SAINT PATRICK'S DAY
Estofado irlandés.
Colcannon irlandés con salchichas de soja al horno.
Cupcake irlandés.

LUNES 18

Guisillo de pollo con patatas.
Salteado de patatas, alcachofas con verduras.
Ensalada nº 10.
Fruta del tiempo.

MARTES 19

Lentejas estofadas con patatas.
Calabacín relleno con pisto y gratinado con bechamel.
Ensalada nº 11.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 20

Sopa de verduras y brocoly.
patatas al horno con pimientos.
Ensalada nº 12.
Fruta del tiempo y/o lácteo.

JUEVES 21

Olla de trigo de Almería.
Musaca de berengena gratinadas.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

VIERNES 22

Espirales con salsa tomate y pisto.
Rollitos de verduras al horno.
Ensalada nº 2.
Fruta del tiempo.

LUNES 25

Caldereta de arroz con verduras.
Berengenas rellenas con queso empanadas.
Ensalada nº 3.
Fruta variada.

MARTES 26

Cocido de garbanzos con alubias.
Tortilla calabacín con patatas.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

MIÉRCOLES 27

Lentejas con verduras y patatas.
Lasaña de verduras con bechamel.
Ensalada nº 5.
Fruta variada.

JUEVES 28

Cazuela de fideos con verduras, zanahoria, coliflor y alcachofas..
Patatas al horno con verduras y queso.
Ensalada nº 6.
Fruta variada

VIERNES 29

Espaguetis salteados con verduras y ajo.
Pimientos de tres colores rebozados..
Ensalada nº 7.
Fruta variada / lácteo.