

• **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 y atún.
- 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 y troncos de atún.
- 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 pollo.  
Tortilla de patatas al horno.  
Ensalada nº 1.  
Fruta del tiempo.

Cena\*: Puré de patatas y calabaza, boquerones y fruta.

## MARTES 5

Lentejas con verduras y chorizo.  
Pollo asado con verduras.  
Ensalada nº 2.  
Fruta variada.

Cena\*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.

## MIÉRCOLES 6

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

Cena\*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.

## JUEVES 7

Cocido de verduras con costilla ibérica.  
Bacalao rebozado.  
Ensalada nº 4.  
Fruta variada.

Cena\*: Habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.

## VIERNES 8

Macarrones boloñesa y salchichas de pavo.  
Croquetas de puchero.  
Ensalada nº 5.  
Natillas de vainilla.

Cena\*: brocoli cocido con patatas, ensalada y fruta.

## LUNES 11

Cuore de salmón con tomate.  
Contramuslo deshuesado con verduras.  
Ensalada nº 6.  
Fruta variada.

Cena\*: Sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo

## MARTES 12

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

Cena\*: sopa cebolla y apio, pescado blanco a la plancha, fruta fresca.

## MIÉRCOLES 13

Cazuela de rape con guisantes.  
Filetes de atún a la plancha.  
Ensalada nº 8.  
Lácteo/fruta fresca.

Cena\*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.

## JUEVES 14

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

Cena\*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido, fruta fresca.

## VIERNES 15

### SAINT PATRICK'S DAY

Estofado irlandés.  
Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno.  
Cupcake irlandés.

Cena\*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.

## LUNES 18

Tallarines carbonara con bacon  
Filetes de lenguado en orly.  
Ensalada nº 10.  
Fruta del tiempo.

Cena\*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.

## MARTES 19

Lentejas estofadas.  
Pollo al horno con champiñones.  
Ensalada nº 11.  
Fruta variada.

Cena\*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo.

## MIÉRCOLES 20

Sopa de marisco con verduras.  
Chuletas de pavo con patatas al horno.  
Ensalada nº 12.  
Fruta del tiempo y/o lácteo.

Cena\*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.

## JUEVES 21

Olla de trigo de Almería.  
Brócoli enharinada.  
Ensalada nº 1.  
Fruta del tiempo.

Cena\*: pescadilla frita con ensalada lácteo y fruta fresca.

## VIERNES 22

Espirales con picada de ternera y tomate.  
Pullea croks de cerdo.  
Ensalada nº 2.  
Fruta del tiempo.

Cena\*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa, fruta.

## LUNES 25

Caldereta de arroz con verduras.  
Pechugas de pollo empanadas al horno.  
Ensalada nº 3.  
Fruta variada.

Cena\*: crema de espárragos, pescado blanco plancha y fruta.

## MARTES 26

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

Cena\*: crema de zanahorias, dorada al horno y fruta.

## MIÉRCOLES 27

Lentejas con verduras y chorizo.  
Solomillo de cerdo al horno con salsa española.  
Ensalada nº 5.  
Fruta variada.

Cena\*: pescado blanco a la plancha con ensalada y lácteo.

## JUEVES 28

Cazuela de fideos con verduras y merluza.  
Finguer de pollo al horno.  
Ensalada nº 6.  
Fruta variada.

Cena\*: consomé con picatostes, pescado azul al horno y fruta.

## VIERNES 29

Espaguetis salteados con gambas y ajo.  
Gallineta rebozada.  
Ensalada nº 7.  
Fruta variada/lácteo.  
Cena\*: sopa de pescado con lomo plancha y fruta fresca.

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