

• **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.
- 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.
Tortitas de patatas al horno.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

MARTES 5

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

MIÉRCOLES 6

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

JUEVES 7

Cocido de verduras con costilla ibérica.
Lomo de bacalao con tomate.
Ensalada nº 4.
Fruta variada.

VIERNES 8

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

LUNES 11

Crema de calabaza con patatas.
Contramuslo deshuesado con verduras.
Ensalada nº 6.
Fruta variada.

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

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

JUEVES 14

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

VIERNES 15

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

LUNES 18

Guisillo de pollo con patatas.
Filetes de lenguado en orly.
Ensalada nº 10.
Fruta del tiempo.

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

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

JUEVES 21

Olla de trigo de Almería.
Brótola al horno con verduras.
Ensalada nº 1.
Fruta del tiempo.

VIERNES 22

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

LUNES 25

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

MARTES 26

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

MIÉRCOLES 27

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

JUEVES 28

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

VIERNES 29

Espaguetis salteados con gambas y ajo.
Gallineta rebozada.
Ensalada nº 7.
Fruta variada / lácteo.

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