



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable SIN LECHE.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero SIN
LECHE y/o galletas
APTAS.

En el almuerzo, comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada a
daditos.

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

May 2024

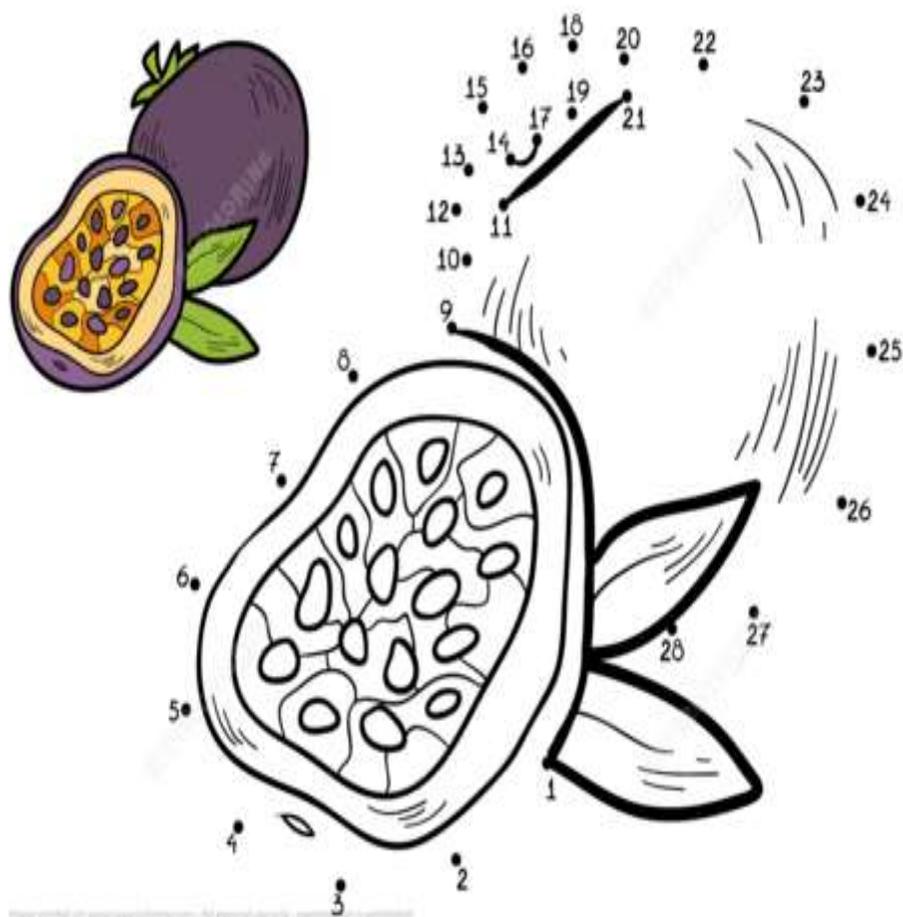
Mayo 2024

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a unir los números. Luego colorea el dibujo.
¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



Adivina, adivinanza...

1) No tengo cabeza, pero llevo sombrero. Sin pies me mantengo erguido. En los bosques me aglomero. Por los duendes soy muy querido.

2) Tengo ojos, pero no veo, soy feucha y arrugada, y a vivir sin ver la luz estoy muy acostumbrada.

Soluciones. 1) La seta. 2) La patata.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato and carrot.
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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Colegio Liceo Mediterráneo

Menú unificado APLV/ SIN LACTOSA.

Se servirán los lácteos:

*** APLV: yogur de soja.

*** Sin lactosa: yogur Kaiku sin lactosa.

Cena* recomendada.

1

FESTIVO.

2

Cocido andaluz con pollo.
Tortilla de patatas con calabacín.

Silver salad.

Fruta variada.

Cena*: Boquerones rebozados, ensalada y fruta del tiempo.

3

Espirales salteados.
Bacalao al horno.

Stable salad.

Fruta variada.

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

Crema de verduras.
San Martín con verduras.

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena: puré de patatas, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.

Lentejas pardinas con patatas.
Pollo al horno con champiñones.

Almería salad.

Fruta variada / lácteo***.

Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.

Cazuela de marisco y merluza.
Anillas de calamar rebozadas.

Popcorn salad.

Fruta variada.

Cena*: ensalada de judías verdes, huevo cocido y fruta.

Cocido con calabaza.
Solomillo en salsa española al horno.

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta.

Macarrones con pavo.
Merluza en salsa de verduras.

Golden salad.

Fruta variada / lácteo***.

Cena*: sándwich de jamón cocido, tomate natural y fruta.

Sopa de picadillo con huevo.
Brótola al horno con verduras.

Seafood salad.

Fruta variada.

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

Guiso con verduras y pollo.
Tortilla de jamón cocido al horno.

Country salad.

Fruta variada/ lácteo***.

Cena*: crema de verduras, pavo a la plancha y lácteo***.

Caldereta de verduras con rape.
Salchichas de pollo al horno.
Patatas corte casero al horno.

Jaén salad.

Fruta variada.

Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.

Estofado de lentejas con pollo.
Chuleta Sajonia al horno.

Silver salad.

Fruta variada.

Cena*: tortilla con atún, tomate natural y fruta del tiempo.

Espaguetis con pavo y tomate.
Gallo pedro al horno con verduras.

Stable salad.

Fruta variada/ Lácteo***.

Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo***.

Estofado de pollo.
Rape a la marinera.

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.

Cazuela de verduras con merluza.
Albóndigas a la jardinera.

Almería salad.

Fruta variada/ lácteo***.

Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano, fruta del tiempo.

Lentejas con pollo.
Pechuga de pavo al horno con verduras.

Popcorn salad.

Fruta variada.

Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.

Guiso de patatas con verduras y lomo.
Tortilla española.

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.

Tallarines salteados con ajo y gambas.
Bocaditos de rosada al horno.

Golden salad.

Fruta variada/ Lácteo***.

Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.

Puré de calabacín con patatas.
Mero con verduras.

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.

Lentejas con verduras.
Hamburguesas de pavo a la plancha.

Country salad.

Fruta variada.

Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta del tiempo

Cazuela de rape con patatas.
Nuggets de pollo al horno.

Jaen salad.

Fruta variada.

Cena*: Pescado a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo

Sopa de verduras y frutos del mar.
Escalope a la plancha.

Silver salad.

Lácteo*** y/o fruta variada.

Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo***.

Macarrones a la carbonara.
Croquetas de puchero.

Stable salad.

Fruta variada.

Cena*: Sopa de fideos y verduras, pescado blanco al horno y fruta.

