



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur natural
azucarado y galletas.
2 años, lunes, miércoles y
viernes, zumo natural de
naranja recién exprimido y
bocadillo saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho casero
y/o galletas.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas. Además,
nuestras señas nos dan
fruta troceada y
galletitas.

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 2025

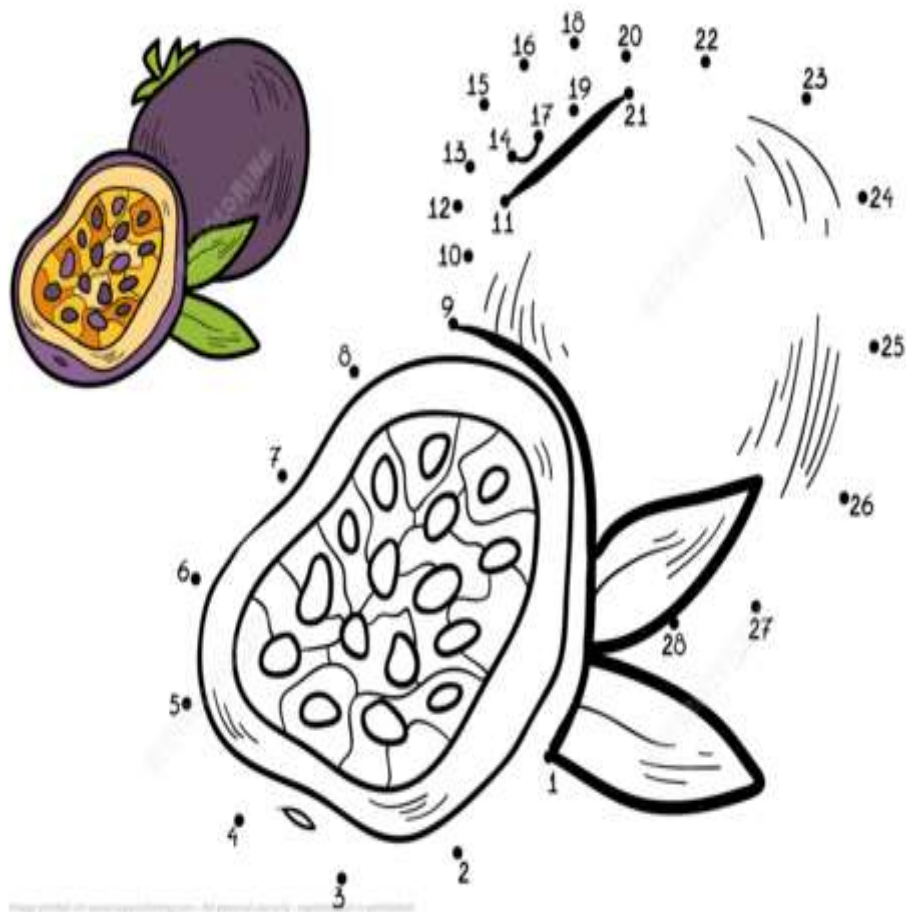
Mayo 2025

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	Lettuce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Lettuce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Lettuce, tomato, carrot and olives.
Fan hand salad	Lettuce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Lettuce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Lettuce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Lettuce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Lettuce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Lettuce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Lettuce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú de Guardería. Cena* recomendada.				
Menestra de verduras con arroz. Bacalao al horno. ----- 5 Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.	Lentejas pardinas con verduras. Pollo al horno. ----- 6 Almería salad. ----- Petit. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.	Cazuela de rosada con verduras. Mero con guisantes al horno. ----- 7 Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: ensalada de judías verdes, huevo cocido y fruta.	Sopa de verduras con calabaza. Pavo con salsa al horno. ----- 8 Citrus salad. ----- Petit. Cena*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta.	Olla de ternera con patatas. Merluza a la plancha en salsa de verduras. ----- 9 Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: sándwich mixto, tomate natural y fruta.
Crema de verduras con arroz. Brótolá al horno con verduras. ----- 12 Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.	Guiso con verduras y pollo. Tortilla de jamón cocido al horno. ----- 13 Country salad. ----- Petit. Cena*: crema de verduras, ternera a la plancha y lácteo.	Lentejas con verduras y patatas. Salchichas de pollo al horno. ----- 14 Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.	Caldereta de verduras y rape. Pechugas de pollo con patatas al horno. ----- 15 Silver salad. ----- Petit. Cena*: tortilla con queso, tomate natural y fruta del tiempo.	Potaje de judías con ternera. Gallo pedro al horno con verduras. ----- 16 Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo.
Caldereta de arroz con pollo. Rape a la marinera. ----- 19 Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.	Cazuela de fideos con merluza. Filetes de lenguado al horno. ----- 20 Almería salad. ----- Petit. Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.	Lentejas con ternera. Pechuga de pavo plancha. ----- 21 Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.	Guiso de patatas con verduras. Tortilla española. ----- 22 Citrus salad. ----- Petit. Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.	Guiso de ternera. Rosada al horno. ----- 23 Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.
Puré de calabacín con patatas. Mero con verduras. ----- 26 Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.	Lentejas con verduras. Pechuga de pollo con salsa de verduras al horno. ----- 27 Country salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta del tiempo	Cazuela de rape con patatas. Tortilla de queso. ----- 28 Jaen salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo	Caldereta de verduras y raya. Rape con verduras al horno. ----- 29 Silver salad. ----- Lácteo. Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo.	Estofado de ternera. Croquetas de puchero. ----- 30 Stable salad. ----- Petit. Cena*: Sopa de fideos y verduras, pescado blanco al horno y fruta.

