



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable APTO.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas  
SIN huevo.

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 2025

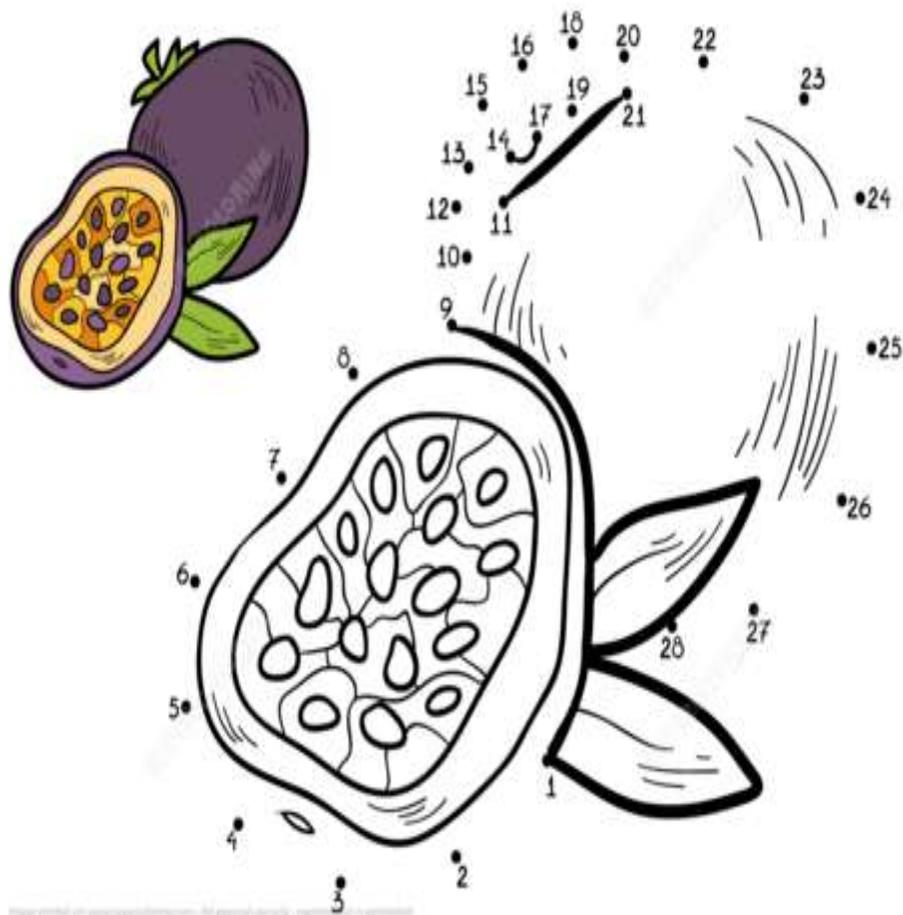
Mayo 2025

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.
Silver salad	Lettuce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Lettuce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Lettuce, tomato and carrot.
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
<p><b>Menú Infantil SIN huevo.</b>            Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc).            Cena* recomendada.</p>				
<p>5</p> <p>Puré de verduras con arroz.            Bacalao al horno.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.</p>	<p>6</p> <p>Lentejas pardinas con patatas.            Pollo al horno con champiñones.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada / lácteo.</p> <p>Cena*: guisantes revueltos con jamón, ensalada y fruta.</p>	<p>7</p> <p>Cazuela de marisco y merluza.            Anillas de calamar a la plancha con AOVE</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: ensalada de judías verdes, pescadillas cocidas y fruta.</p>	<p>8</p> <p>Cocido con calabaza.            Solomillo en salsa española al horno.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: consomé con picatostes y jamón, atún y fruta.</p>	<p>9</p> <p>Macarrones a la boloñesa.            Merluza en salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada / lácteo.</p> <p>Cena*: sándwich mixto, tomate natural y fruta.</p>
<p>12</p> <p>Sopa de picadillo SIN huevo.            Cordón blue de pavo.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: verduras cocidas con caballa y patatas, tomate natural y fruta.</p>	<p>13</p> <p>Cocido con verduras.            Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada/ lácteo.</p> <p>Cena*: crema de verduras, ternera a la plancha y lácteo.</p>	<p>14</p> <p>Caldereta de verduras con rape.            Salchichas de pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.</p>	<p>15</p> <p>Estofado de lentejas con ternera.            Chuleta Sajonia al horno.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: lubina a la sal, tomate natural y fruta del tiempo.</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis con tomate.            Gallo pedro al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada/ Petit.</p> <p>Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo.</p>
<p>19</p> <p>Estofado de pollo.            Rape a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>20</p> <p>Cazuela de verduras con merluza.            Albóndigas a la jardinera.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada/ lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con pollo.            Pechuga de pavo al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>22</p> <p>Guiso de patatas con verduras y lomo.            Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Tallarines salteados con ajo y gambas.            Bocaditos de rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada/ Petit natural.</p> <p>Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.</p>
<p>26</p> <p>Crema de calabacín.            Mero con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con verduras.            Hamburguesas de pavo plancha.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: jamón cocido a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo</p>	<p>28</p> <p>Cazuela de rape con verduras.            Nuggets de pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaen salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pescado a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo</p>	<p>29</p> <p>Sopa de verduras y frutos del mar.            Escalope en salsa.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Natillas y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo.</p>	<p>30</p> <p>Macarrones a la carbonara.            Pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: Sopa de puchero con fideos SIN huevo, pescado blanco al horno y fruta.</p>