



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 galletas SIN
huevo.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas SIN huevo.
Además, nuestras señoras
nos dan fruta troceada
y galletitas APTAS.

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

June 2025

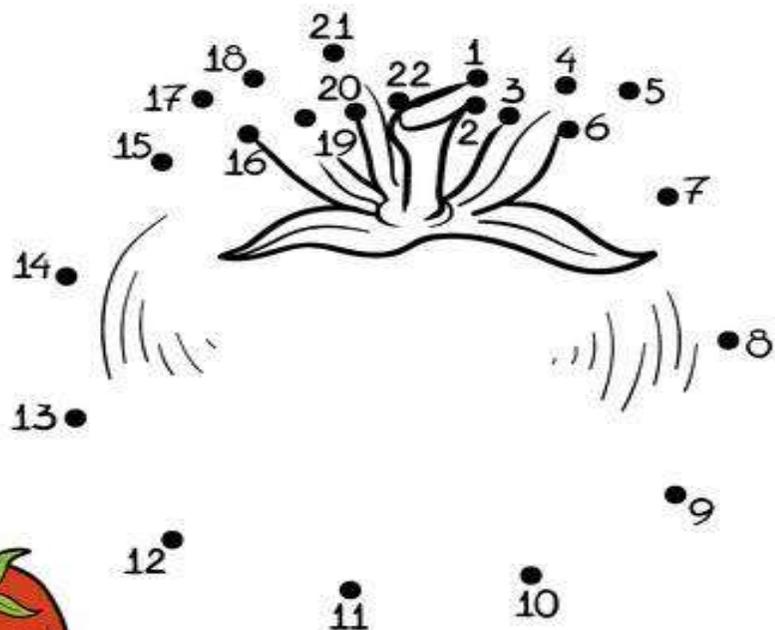
Junio 2025

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!



Tomato

Adivina, adivinanza...

1) Figura redonda, cuerpo colorado, tripas de hueso y zancos de palo.

2) Somos bolitas redondas que al morir nos despedazan, nos reducen al pellejo y todo el jugo nos sacan.

Soluciones. 1) La cereza. 2) Las uvas.

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

Menú guardería SIN huevo.
 Todos los platos están exentos de huevo y sus derivados.

 Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Guisadillo de verduras con arroz
 Rosada a la marinera.

2

Silver salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: pipirrana, sardinas a la plancha y fruta variada.

Olla de verduras, arroz integral y pollo.
 Pollo con tomate y patatas.

3

Stable salad.

Petit/ Fruta.

Cena*: coliflor salpimentada, jamón cocido, y fruta.

Lentejas pardinas con verduras y jamón.
 Jamón cocido al horno.

4

Farmyard salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: judías verdes con patatas, brócoli, atún y fruta del tiempo.

Cazuela de merluza con guisantes.
 Pechuga de pavo con queso al horno.

5

Almería salad.

Petit/ Fruta.

Cena*: verduras cocidas, pescado blanco al vapor y fruta.

Potaje de habichuelas con ajo.
 Bacalao en papillote de verduras.

6

Popcorn salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: sopa de calabaza, raya frita y fruta del tiempo.

Menestra de verduras, calabacín y arroz.
 Rape con verduras.

9

Citrus salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: guisantes con jamón, queso tierno, ensalada y fruta.

Caldereta de verduras con patatas y pollo.
 Jamón cocido al horno con guisantes.

10

Golden salad.

Petit/ Fruta.

Cena*: sopa minestrone, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo

Lentejas con verduras y patatas.
 Salchichas de pavo.

11

Seafood salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: calabacín a la plancha, raya frita, ensalada y fruta.

Cazuela de verduras con guisantes y rosada.
 Pollo al horno.

12

Country salad.

Petit/ Fruta.

Cena*: arroz cocido con tomate y zanahoria, fruta y lácteo.

Guiso de judías con patatas y ternera.
 Gallo pedro al horno.

13

Jaén salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: puré de patata, jamón cocido, ensalada y fruta del tiempo.

Arroz con verduras.
 Mero con salsa de verduras.

16

Silver salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: espinacas con queso y fruta del tiempo

Cocido de verduras con zanahoria y pollo.
 Pollo al horno.

17

Stable salad.

Petit/ Fruta.

Cena*: sopa minestrone, pescado blanco al horno, fruta.

Lentejas con verduras.
 York a la plancha.

18

Farmyard salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: puré de calabacín y zanahoria, york a la plancha y fruta del tiempo.

Sopa de mero con fideos.
 Croquetas al horno.

19

Almería salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: judías verdes con patatas, atún y fruta del tiempo.

Estofado de ternera.
 Merluza con verduras.

20

Popcorn salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: pescado blanco con verduras y fruta del tiempo.

Olla de verduras con puerro y ternera.
 Brótola en salsa al horno.

23

Citrus salad.

Lácteo/ Fruta.

Cena*: sopa de calabaza, pescado blanco hervido y fruta del tiempo.

