



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur de soja y
galletas APTAS APLV/ Sin
lactosa.

3 años, lunes, miércoles y
viernes, bocadillo APTO APLV/
Sin lactosa saludable.
Martes y jueves, zumo natural
de naranja con bizcocho casero
SIN LECHE y/o galletas
APTAS APLV/ Sin lactosa.

0 y 1 año merendamos
papilla hecha con fruta
fresca y zumo. 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

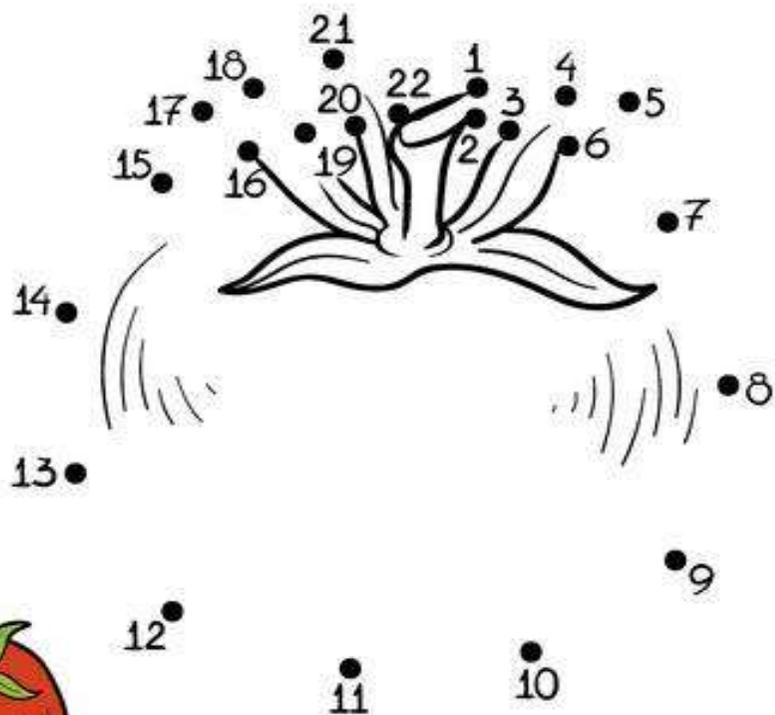
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear 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 and carrot.
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

Menú Guardería APLV/SIN lactosa.
Se servirán los lácteos:
***APLV: Yogur de soja.
***Sin lactosa: Kaiku sin lactosa.

Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.
Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Guisadillo de verduras con arroz.
Rosada a la marinera.

Silver salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

Stable salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: coliflor rebozada, jamón cocido, fruta.

4 Lentejas pardinas con verduras y jamón.
Tortilla de patatas al horno.

Farmyard salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

Almería salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

6 Potaje de habichuelas con verdura.
Bacalao en papillote de verduras.

Popcorn salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: sopa de calabaza, tortilla francesa y fruta del tiempo.

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

Citrus salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: guisantes con jamón, ensalada y fruta.

10 Caldereta de verduras con patatas y pollo.
Tortilla de guisantes.

Golden salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

11 Lentejas con verduras y patatas.
Salchichas de pavo.

Seafood salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

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

Country salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

13 Guiso de judías con patatas y verdura.
Gallo pedro al horno.

Jaén salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.

16 Arroz con verduras.
Mero con verduras al horno.

Silver salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: espinacas salteadas con pavo y fruta del tiempo

17 Cocido de verduras con zanahoria y pollo.
Pechugas de pollo al horno.

Stable salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

18 Lentejas pardinas con arroz.
Tortilla de york.

Farmyard salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

19 Sopa de mero con fideos.
Croquetas al horno.

Almería salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

20 Estofado de ternera.
Merluza en salsa de verduras.

Popcorn salad.

Lácteo***/fruta fresca.

Cena*: tortilla de calabacín y patatas y fruta del tiempo.

23 Olla de verduras con puerro.
Brótola en salsa al horno.

Citrus salad.

Lácteo***/fruta fresca.

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

