Colegio **Liceo Mediterráneo**

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

June 2025

Junio 2025

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

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.

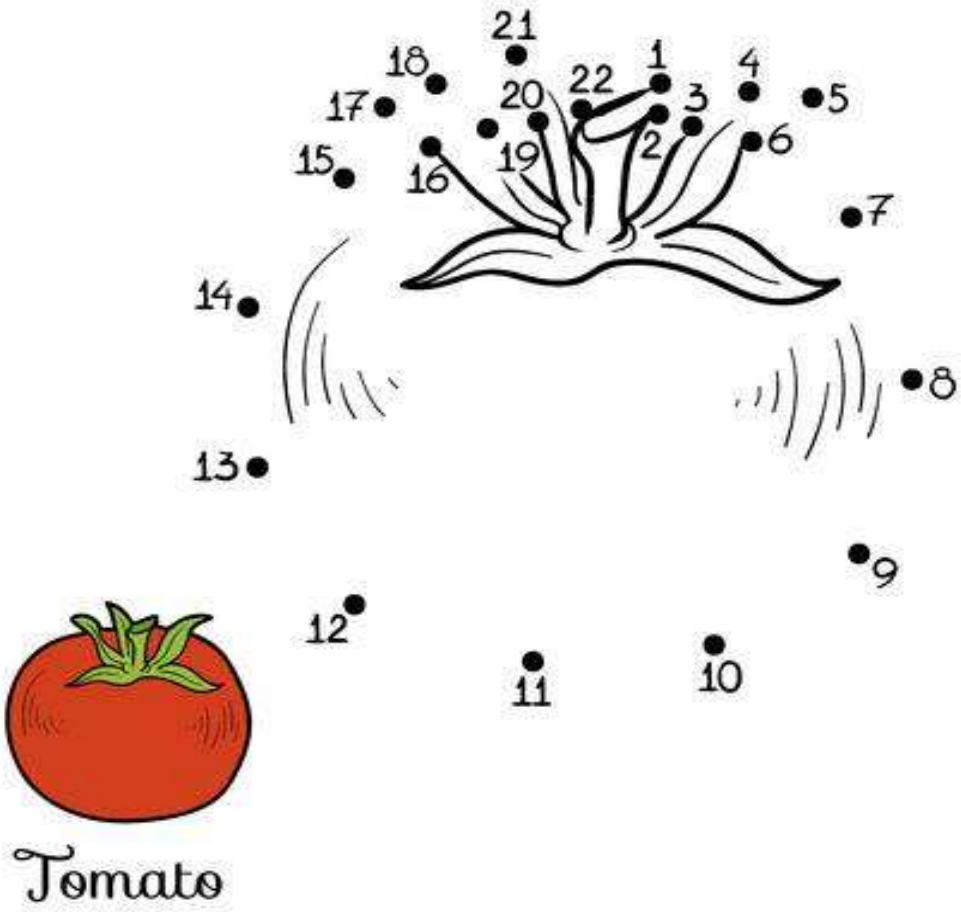
Si tenemos alguna alergia, en nuestra cocina, nos adaptan el menú a nuestras necesidades.

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.

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) 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, 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 Guardería. --- Cena* recomendada.			
Guisadillo de verduras con arroz Rosada a la marinera. --- 2 Silver Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *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 de temporada. *Cena*: coliflor rebozada, jamón cocido, fruta*	Lentejas pardinas con verduras y jamón. Tortilla de patatas al horno. --- 4 Farmyard Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: judías verdes con patatas, huevo, atún y fruta del tiempo.*	Cazuela de merluza con guisantes. Pechuga de pavo con queso al horno. --- 5 Almería Salad. --- Petit/ Fruta de temporada. *Cena*: verduras cocidas, pescado blanco al vapor y fruta.*	Potaje de habichuelas con añojo. Supremas de merluza en papillote verduras --- 6 Popcorn Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: sopa de calabaza, tortilla francesa y fruta del tiempo.*
Menestra de verduras, calabacín y arroz. Rape al horno. --- 9 Citrus Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: guisantes con jamón, queso tierno, ensalada y fruta.*	Caldereta de verduras con patatas y pollo. Tortilla de guisantes. --- 10 Golden Salad. --- Petit/ Fruta de temporada. *Cena*: sopa minestrone, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.*	Lentejas con verduras y patatas. Salchichas de pavo al horno. --- 11 Seafood Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: calabacín a la plancha, raya frita, ensalada y fruta.*	Cazuela de verduras con guisantes y rosada. Pechugas de pollo al horno. --- 12 Country Salad. --- Petit/ Fruta de temporada. *Cena*: arroz cocido con tomate y zanahoria, fruta y lácteo.*	Guiso de judías con patatas y ternera. Gallineta con verduras. --- 13 Jaén Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.*
Arroz con verduras. Mero con verduras al horno. --- 16 Silver Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: espinacas con queso y fruta del tiempo*	Cocido de verduras con zanahoria y pollo. Pollo al horno. --- 17 Stable Salad. --- Petit/ Fruta de temporada. *Cena*: sopa minestrone, pescado blanco al horno, fruta.*	Lentejas pardinas con arroz. Tortilla de york. --- 18 Farmyard Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: judías verdes con patatas, huevo, atún y fruta del tiempo.*	Sopa de mero con fideos. Croquetas de cocido --- 19 Almería Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: puré de calabacin y zanahoria, york a la plancha y fruta del tiempo.*	Estofado de ternera. Salmón con naranja al horno. --- 20 Popcorn Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: Tortilla de patatas y calabacin y fruta del tiempo.*
Olla de verduras con puerro y ternera. Gallo pedro en salsa al horno. --- 23 Citrus Salad. --- Lácteo/Fruta fresca. *Cena*: sopa de calabaza, pescado blanco hervido y fruta del tiempo.*				