



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves,  
lácteo variado con  
magdalena, bizcocho  
casero y/o galletas.

En el almuerzo comemos  
fruta recién pelada y, si  
son trozos grandes, nos  
la sirven ya cortada en  
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

## June 2025

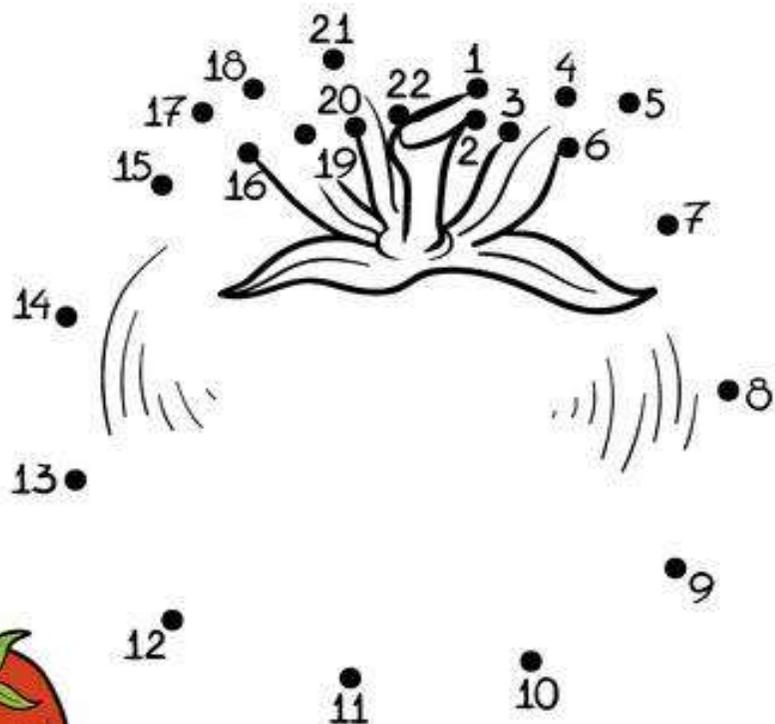
Junio 2025

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... ¡MANUALIDADES?

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, 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 Infantil 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

Crema de verduras.  
Rosada a la marinera.

-----  
Silver salad.

-----  
Fruta del tiempo.

Cena\*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.

3

Olla de verduras, arroz integral y pollo.

Carne con tomate y patatas.

-----  
Stable salad.

-----  
Lácteo\*\* y/ fruta del tiempo.

Cena\*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo.

4

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

-----  
Farmyard salad.

-----  
Fruta del tiempo.

Cena\*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

5

Caeruola de marisco con patatas.  
Pechuga de pavo plancha.

-----  
Almería salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

6

Espaguetis bolofesa.  
Merluza con verduras.

-----  
Popcorn salad.

-----  
Lácteo\*\* y/o fruta.

Cena\*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

9

Guiso de verduras con pollo.  
Cordon blue de pavo.

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: brócoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.

10

Sopa de estrellitas con rosada.  
Albóndigas a la jardinera.

-----  
Golden salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.

11

Caeruola de verduras y pavo.  
Hamburguesas a la plancha.

-----  
Seafood salad.

-----  
Lácteo\*\* y/o fruta del tiempo.

Cena\*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.

12

Lentejas estofadas con verduras.  
Pechugas de pollo empanadas al horno.

-----  
Country salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.

13

Espirales con salsa de tomate.  
Gallineta en orly.

-----  
Jaén salad.

-----  
Lácteo\*\* / fruta del tiempo.

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

16

Estofado de patatas y pavo.

Mero con verduras.

-----  
Silver salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.

17

Lentejas con chorizo.  
Pechugas de pollo plancha.

-----  
Stable salad.

-----  
Fruta variada y/o lácteo\*\*.

Cena\*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

18

Arroz con tomate.

Tortilla de york.

-----  
Farmyard salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

19

Sopa de picadillo.  
Solomillo en salsa española.

-----  
Almería salad.

-----  
Fruta del tiempo.

Cena\*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

20

Plumas salteadas con pavo.  
Salmón con naranja al horno.

-----  
Popcorn salad.

-----  
Fruta variada y/o lácteo\*.

Cena\*: berenjenas rellenas, tomate natural y lácteo.

23

Macarrones con tomate.  
Surtido de empanados.

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta variada y/o lácteo\*.

Cena\*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.

