



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves,
zumo natural de
naranja, bizcocho
casero y/o bocadillo con
AOVE.

A diario disponemos en el
comedor, tanto en
desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta
variada para coger
libremente.

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 hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta deliciosa receta.

¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

LEÓN FERÓZ DE FRUTA FRESCA.

Ingredientes:

- 1 ó 2 naranjas (dependiendo del tamaño), peladas y a gajos.
- 1 rodaja de piña natural.
- 4 rodajas de plátano (o kiwi si sigues una dieta controlada en fructosa).
- 2 arándanos (o dos taquitos de sandía para dietas controladas en fructosa).
- 1 aceituna negra partida en 2 mitades.
- 1 triángulo de sandía.
- 6 trozos largos de cebollino.

Modo de preparación:

1. En un plato redondo, coloca en el centro la rodaja de piña.
2. Alrededor, ve poniendo los gajos de naranja uno a uno, como puedes ver en la foto de más arriba
3. Ahora, pon 2 rodajas de plátano (o kiwi) a modo de orejas en la parte superior de las naranjas.
4. Seguidamente, coge otras 2 rodajas de plátano (o kiwi) y ponlas en la parte superior de la piña. Serán los ojos.
5. Coge tus 2 arándanos o trocitos de sandía y ponlos dentro de las rodajas de plátano/kiwi que has puesto en el paso 4. Céntralos bien.
6. A modo de nariz, ponle el triángulo de sandía, justo debajo de los ojos.
7. Con la aceituna, vamos a hacer la boca. Ponla justo debajo de la nariz de sandía.
8. Y finalmente, usaremos las 6 tiras de cebollino para hacerle sus bigotes fieros. Pon 3 tiras a cada lado de la narizota.



Adivina, adivinanza...

- 1) Soy un viejo arrugadito que si me echan al agua salgo mucho más gordito.
- 2) Verde fue mi nacimiento y de luto me vestí; los palos me atormentaron y oro fino me volví.

Soluciones. 1) El garbanzo 2) La aceituna

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Lettuce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Lettuce, tomato and carrot.
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 and carrot.
Citrus salad	Lettuce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Lettuce, tomato and carrot.

¡Este león feroz de fruta fresca debe estar delicioso! ¡Felices vacaciones!

LUNES



MARTES

Menú controlado en **FRUCTOSA Y SORBITOL**.
No se usa para su elaboración tomate frito en ninguno de sus platos.
Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Ensalada campera.
Rosada empanada.

Silver salad.

Fruta cítrica de temporada.

Cena*: espinacas con jamón, ensalada y fruta cítrica fresca.

3

Olla de verduras, arroz integral y pollo.

Carne con patatas.

Stable salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur Kaiku.

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

4

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

Farmyard salad.

Fruta cítrica de temporada.

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

5

Cazuela de marisco con patatas.
Pechuga de pavo con queso al horno.

Almería salad.

Fruta cítrica de temporada.

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

6

Espirales salteados con pavo.
Merluza en tempura.

Popcorn salad.

Helados de hielo/ fruta cítrica.

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

9

Ensalada de pollo y piña.
Cordon blue de pavo al horno.

Citrus salad.

Fruta cítrica de temporada.

Cena*: brocoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta cítrica.

10

Sopa de estrellitas con rosada.
Albóndigas a la jardinera.

Golden salad.

Fruta cítrica de temporada.

Cena*: espinacas con patatas cocidas, y fruta cítrica del tiempo.

11

Cazuela de verduras y pavo.
Hamburguesas a la plancha.

Seafood salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku

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

12

Lentejas estofadas.
Pechugas de pollo al horno con champiñones.

Country salad.

Fruta cítrica de temporada.

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

13

Macarrones salteados con pollo.
Gallo pedro en orly.

Jaén salad.

Helados de hielo/ fruta cítrica.

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

16

Tallarines salteados con gambas.
Mero enharinado.

Silver salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku

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

17

Lentejas con chorizo.
Pinchos de pollo.

Stable salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku

Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta cítrica.

18

Arroz salteado.
Nuggets de pollo al horno.

Farmyard salad.

Fruta cítrica de temporada.

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

19

Sopa de picadillo.
Solomillo en salsa española.

Almería salad.

Fruta cítrica de temporada/ Yogur kaiku.

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

20

Plumas salteadas con verduras.
Salmón con naranja.

Popcorn salad.

Fruta cítrica de temporada/ helados de hielo.

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

23

Pizzas caseras.
Surtido de empanados.

Citrus salad.

Fruta cítrica de temporada/ helados de hielo.

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

