



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves,
zum natural de
naranja, bizcocho
casero sin leche y/o
galletas sin leche.

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

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, 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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Menú APLV. Todos los platos de este menú están exentos de leche y sus derivados. ----- Cena* recomendada.			
2 Ensalada campera. Rosada empanada. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: brócoli con jamón, ensalada y fruta fresca.	3 Olla de verduras, arroz integral y pollo. Carne con tomate y patatas. ----- Stable salad. ----- Yogur de soja/Fruta del tiempo. Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y fruta..	4 Lentejas pardinas con verduras y jamón. Tortilla de patatas al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón y fruta.	5 Cazuela de marisco con patatas. Pechuga de pavo al horno. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural , fruta y lácteo de soja.	6 Espaguetis con tomate y pavo. Merluza en papillote de verduras. ----- Popcorn salad. ----- Helados de hielo y/o fruta. Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.
9 Ensalada de pollo y piña. Cordon blue de pavo. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: brocoli 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 Cazuela de verduras y pavo. Hamburguesas a la plancha. ----- Seafood salad. ----- Yogur de soja y/o fruta del tiempo. Cena*: filetes de caballa, ensalada y fruta..	12 Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pollo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo de soja.	13 Lasaña con verduras. Gallineta en orly. ----- Jaén salad. ----- Helado de hielo / fruta del tiempo. Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada y fruta del tiempo.
16 Tallarines salteados con gambas. Mero enharinado. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.	17 Lentejas con chorizo. Pincho de pollo. ----- Stable salad. ----- Fruta variada y/o lácteo de soja. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.	18 Arroz a la cubana con huevo Nuggets de pollo. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo de soja.	19 Sopa de picadillo. Solomillo en salsa española. ----- Almería salad. ----- Yogur de soja y/o fruta del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón y fruta.	20 Macarrones salteados con pavo. Salmón con naranja al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada y/o lácteo de soja. Cena*: berenjena rellena, tomate natural y lácteo de soja.
20 Pizzas variadas. Surtido de empanados. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada y/o lácteo de soja. Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo de soja.				

