



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas  
SIN huevo.

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

## September

## 2025

Septiembre 2025

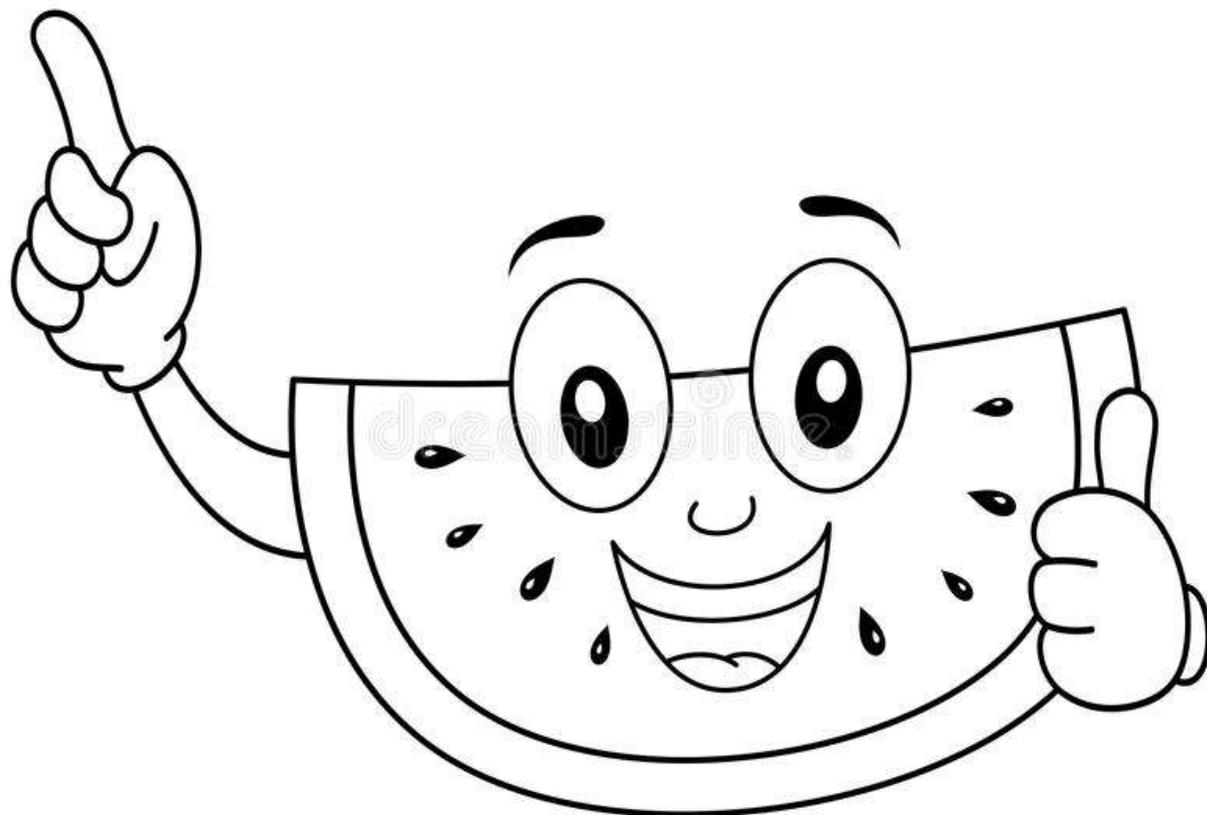
Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## 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!



### Adivina, adivinanza...

1) Choco me dice la gente, late mi corazón. El que no sepa mi nombre, es un gran tontorrón.

2) ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya qué fruto es? creas, nunca lo adivinarás.

Soluciones. 1) Chocolate. 2) Tomate

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato and carrot.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

## LUNES

Menú de Infantil SIN HUEVO.  
Todos los rebozados, pastas, etc  
están exentas del alérgeno.

-----  
Cena\* recomendada.

## MARTES



8

Guisillo de pollo.  
Gallineta a la plancha.  
-----  
Farmyard salad.  
-----  
Lácteo.

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

9

Lentejas con verduras.  
Nuggets de pollo al horno.  
-----  
Almería salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: espinacas con queso, jamón y fruta.

10

Cazuela con rape y verduras.  
Albóndigas de pollo, pavo a la jardinera.  
-----  
Popcorn salad.  
-----  
Lácteo.

Cena\*: salmón plancha, ensalada del tiempo  
y fruta.

11

Caldereta con verduras y pescadilla.  
Salchichas a la riojana.  
-----  
Citrus salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: guisantes salteados con jamón,  
ensalada, lácteo y fruta del tiempo.

12

Espirales a la bolognesa.  
Salmón al horno.  
-----  
Golden salad.  
-----  
Petit o fruta.

Cena\*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta  
del tiempo.

15

Puré de verduras con arroz integral.  
Rosada al horno.  
-----  
Seafood salad.  
-----  
Lácteo.

Cena\*: ternera a la plancha, ensalada y  
fruta del tiempo.

16

Cocido andaluz con patatas.  
Lomo en salsa española.  
-----  
Country salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: brócoli cocido, jamón y fruta del  
tiempo.

17

Lentejas pardinas con verduras y chorizo.  
Pechuga de pavo al horno.  
-----  
Jaén salad.  
-----  
Lácteo y/o fruta variada.

Cena\*: sopa de pescado con fideos SIN  
huevo, ensalada del tiempo y fruta.

18

Sopa de rosada.  
Pechuga de pollo con patatas.  
-----  
Silver salad.  
-----  
Fruta del tiempo.

Cena\*: verduras asadas, boquerones fritos y  
fruta del tiempo.

19

Estofado de ternera con verduras.  
Merluza al horno con verduras.  
-----  
Stable salad.  
-----  
Petit y/o fruta del tiempo.

Cena\*: espinacas salteadas con jamón cocido,  
ensalada y fruta del tiempo.

22

Crema de verduras con queso.  
Bacalao con verduras.  
-----  
Farmyard salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: pechuga de pavo plancha con tomate  
natural y patatas, fruta fresca

23

Estofado de lentejas.  
Jamón cocido al horno.  
-----  
Almería salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: coliflor enharinada, pescado blanco a  
la plancha, ensalada y fruta.

24

Guisillo de pollo.  
Carne en salsa con patatas.  
-----  
Popcorn salad.  
-----  
Lácteo.

Cena\*: crema de espinacas, sándwich mixto,  
lácteo y fruta del tiempo.

25

Macarrones con tomate.  
Crispy chicken.  
-----  
Citrus salad.  
-----  
Fruta de temporada.

Cena\*: pechuga de pollo a la plancha,  
ensalada de tomate y atún. Lácteo.

26

Guiso de ternera.  
San Pedro en salsa española.  
-----  
Golden salad.  
-----  
Fruta de temporada.

Cena\*: arroz tres delicias, ensalada de  
tomate y lácteo.

29

Guisadillo con verduras y patatas.  
Gallo pedro con verduras.  
-----  
Seafood salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: brócoli cocido con patatas, ensalada y  
fruta del tiempo.

30

Cocido de verduras con pollo.  
Solomillo al horno con verduras.  
-----  
Jaén salad.  
-----  
Fruta variada.

Cena\*: dorada a la plancha, ensalada y  
fruta del tiempo.

## JUEVES

## VIERNES

