



Colegio Liceo Mediterráneo



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

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

September 2025

Septiembre 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!

RICITOS DE ORO.

Necesitamos la ayuda de un adulto para pelar, picar, cocer, asar y hacer el puré. Una vez todos los ingredientes listos, es nuestro gran momento. ¡Manos a la obra, chef!

Ingredientes:

- ✓ 1 hamburguesa de pollo o pavo asada.
- ✓ 2 hojas de lechuga lavada y escurrida.
- ✓ 3 trozos de tomate (uno con forma de boca y dos triángulos)
- ✓ 2 aceitunas negras.
- ✓ 2 rodajas de pepino.
- ✓ 2 rodajas de huevo cocido (En caso de ser alérgico al huevo, cambiarlas por dos trocitos de queso fresco).
- ✓ Espirales de pasta cocidos (En caso de ser alérgico al huevo, cocer pasta SIN huevo. En caso de ser celíaco, usarlos SIN gluten).
- ✓ Aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación:

1. Colocar dos hojas de lechuga en la parte inferior de un plato.
 2. Poner encima centrada la hamburguesa asada.
 3. Colocar el tomate con forma de boca en la parte inferior de la hamburguesa.
 4. Poner las dos rodajas de huevo cocido (si no lo puedes comer, recuerda cambiarlo por el queso fresco) en la parte superior de la hamburguesa a modo de ojos. Encima, ponerle las dos aceitunas.
 5. Con las rodajas de pepino, haremos las orejitas.
 6. Poner los espirales en la parte superior del plato a modo de pelo.
 7. Y para terminar, ponerle los dos triángulos de tomate a modo de lacito.
- Fijo que te han quedado de rechupete.

¡Hasta la próxima amig@s!

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 and carrot.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú SIN LACTOSA. Todas las comidas de este menú están exentas de lactosa (quesos, yogures, precocinados, etc). Cena* recomendada.				5 Tallarines salteados con gambas. Rabas de calamar. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo SIN lactosa.
8 Estofado de pollo. Hamburguesa de pavo a la plancha. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas, patatas, tomate natural y fruta del tiempo.	9 Lentejas estofadas con verduras. Nuggets de pollo al horno. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: espinacas con queso SIN lactosa, jamón y fruta.	10 Cazuela de rape y verduras. Albóndigas a la jardinera. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo Kaiku SIN lactosa y/o fruta. Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo y fruta.	11 Arroz a la cubana. Salchichas a la riojana. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada, lácteo SIN lactosa y fruta del tiempo.	12 Macarrones salteados con pollo. Salmón al horno. ----- Golden salad. ----- Helado SIN lactosa y/o fruta. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta del tiempo.
15 Espirales con tomate y salchichas. Rosada con verduras. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. 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. Cordon blue de pavo. ----- Jaén salad. ----- Kaiku y/o fruta variada. Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta.	18 Sopa de fideos con rosada. Pinchos de pollo al horno. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	19 Piezas caseras. Merluza empanada. ----- Stable salad. ----- Kaiku y/o fruta. Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo.
22 Crema de verduras. Bacalao con tomate. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas, fruta fresca	23 Estofado de lentejas. Tortilla de patatas. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.	24 Guisillo de pollo. Carne en salsa con patatas. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada y/o lácteo kaiku. Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto con queso SIN lactosa y fruta del tiempo.	25 Ensalada de verano. Crispy chicken. ----- Citrus salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo SIN lactosa.	26 Espaguetis a la bologñesa. Empanadillas de atún. ----- Golden salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: sardinas a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo SIN lactosa.
29 Ensalada campera. Gallo pedro en orly. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta fresca	30 Cocido de verduras con pollo. Solomillo al horno con verduras. ----- Jaen salad. ----- Fruta variada. Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta fresca			

