



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.

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 and carrot.
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, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato and carrot.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato and carrot.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

8 Estofado de pollo.
Hamburguesas de pavo a la plancha.

Farmyard salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: acelgas cocidas, patatas, tomate natural y fruta cítrica del tiempo.

9

Lentejas estofadas con verduras.
Nuggets de pollo al horno.

Almería salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: sopa de puchero con huevo y jamón y fruta cítrica.

10

Caeuela con rape y verduras.
Albóndigas a la jardinera.

Popcorn salad.

Kaiku y/o fruta cítrica.
Cena*: salmón plancha, ensalada de lechuga con naranja y fruta cítrica.

11

Arroz a la cubana.
Salchichas a la riojana.

Citrus salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: tortilla de calabacín, ensalada, Kaiku y fruta cítrica del tiempo.

12

Canelones gratinados.
Salmón al horno.

Golden salad.

Kaiku y/o fruta cítrica.
Cena*: crema de calabaza, ensalada con endivias y fruta cítrica del tiempo.

15

Espirales con salchichas.
Rosada al horno.

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: ternera a la plancha, ensalada de lechuga y atún y fruta cítrica del tiempo.

16

Cocido andaluz con patatas.
Lomo en salsa española.

Country salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: coliflor cocida, jamón y fruta cítrica del tiempo.

17

Lentejas pardinas con verduras y chorizo.
Cordon blue de pavo.

Jaén salad.

Kaiku y/o fruta cítrica variada.
Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta cítrica.

18

Sopa de fideos con rosada.
Pinchos de pollo al horno.

Silver salad.

Fruta cítrica del tiempo.
Cena*: champiñones asados, boquerones fritos y fruta cítrica del tiempo.

19

Piezas caseras.
Merluza empanada.

Stable salad.

Kaiku y/o fruta cítrica del tiempo.
Cena*: tortilla de espinacas, ensalada de escarola y fruta cítrica del tiempo.

22

Crema de verduras con queso.
Bacalao al horno.

Farmyard salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas al vapor, fruta.

23

Estofado de lentejas.
Tortilla de patatas.

Almería salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta cítrica.

24

Guisillo de pollo.
Carne en salsa con patatas.

Popcorn salad.

Fruta cítrica variada y/o Kaiku.
Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto, Kaiku y fruta cítrica del tiempo.

25

Ensalada de verano.
Crispy chicken.

Citrus salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo Kaiku.

26

Espaguetis salteados con verduras.
Empanadillas de atún.

Golden salad.

Fruta cítrica de temporada.
Cena*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo Kaiku.

29

Ensalada campera.
Gallo pedro en orly.

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: tortilla de patatas, ensalada y fruta.

30

Cocido de verduras con pollo.
Solomillo al horno con verduras.

Jaen salad.

Fruta cítrica variada.
Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta.

