



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur natural
azucarado y galletas
SIN huevo.

2 años, lunes, miércoles
y viernes, zumo natural
de naranja recién
exprimido y bocadillo
saludable APTO.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas
APTAS.

Merendamos papilla hecha con
fruta fresca, zumo, cereales y
galletas SIN huevo. Además,
nuestras señoras nos dan fruta
troceada y galletitas APTAS.

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

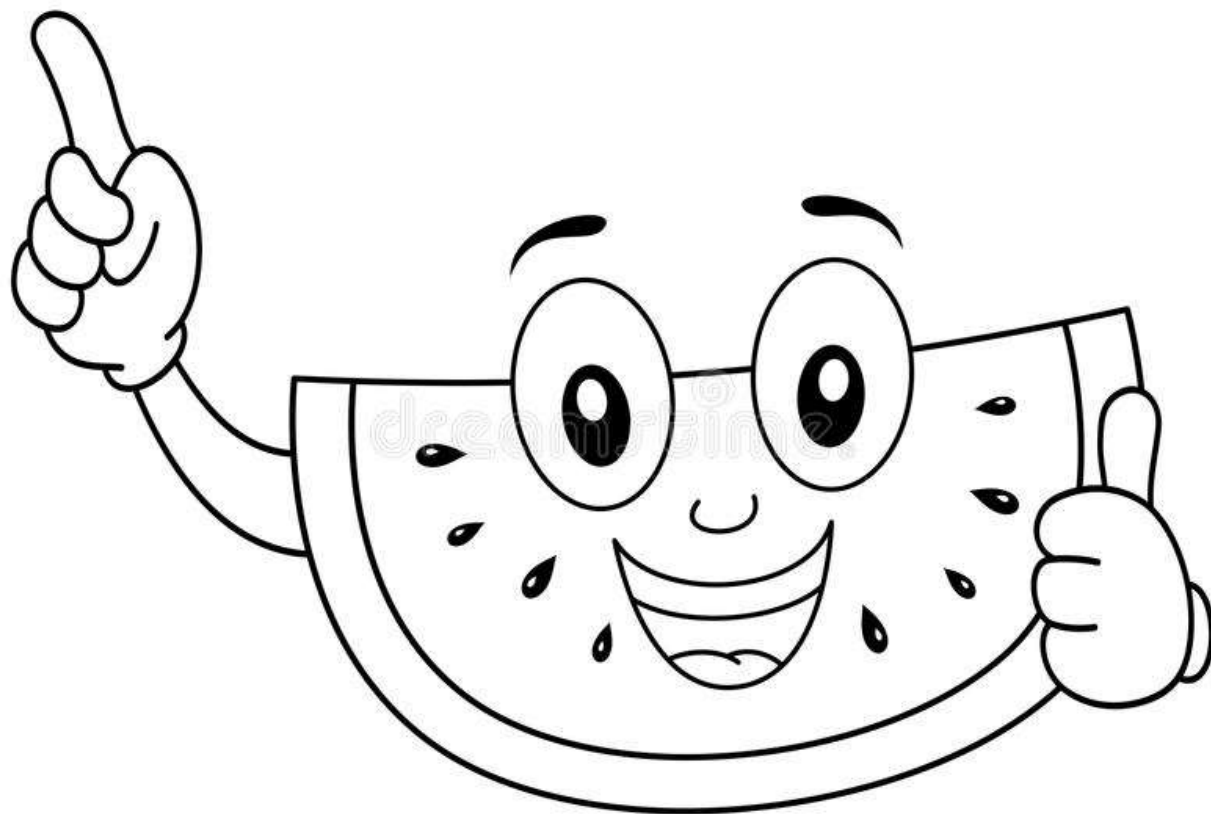
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú guardería SIN huevo. Todos los platos (pastas, rebozados, etc) están exentos del alérgeno. Cena* recomendada.				Guisadillo de patatas con ternera. Mero a la molinera. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo.
8 Puré de verduras con arroz y patatas. Gallineta al horno. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: habichuelas cocidas, patatas, tomate natural y fruta del tiempo.	9 Cocido de verduras y pollo. Jamón cocido a la plancha. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.	10 Lentejas con verduras y patatas. Pechugas de pollo en salsa. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo y fruta.	11 Gurullos con verduras y mero. Salchichas con verduras al horno. ----- Citrus salad. ----- Petit. Cena*: guisantes con jamón salteados, ensalada, lácteo y fruta del tiempo.	12 Olla de verduras con patatas y ajo. Rape a la marinera. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta del tiempo.
15 Puré de verduras con arroz integral. Rosada al horno. ----- Seafod salad. ----- Lácteo. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	16 Cocido de verduras con patatas. Pavo al horno. ----- Country salad. ----- Petit. Cena*: brócoli cocido, jamón y fruta del tiempo.	17 Lentejas pardinas con verduras. Jamón cocido a la plancha. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de pescado con fideos SIN huevo, ensalada del tiempo y fruta.	18 Sopa con rosada. Pechuga de pollo al horno. ----- Silver salad. ----- Petit. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	19 Estofado de ternera con verduras. Merluza al horno con verduras. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: espinacas al vapor salpimentadas, ensalada y fruta del tiempo.
22 Guisadillo de verduras con arroz. Bacalao con verduras al horno. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas, fruta fresca	23 Guisillo con verduras y pollo. Pollo al horno con verduras. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: coliflor al vapor, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.	24 Sopa de verduras con rape. Pavo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto, lácteo y fruta del tiempo.	25 Lentejas con patatas y verduras. Mero al horno. ----- 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 ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada de tomate y atún. Lácteo.
29 Crema de verduras. Gallo pedro al horno. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.	30 Cocido de verduras con pollo. Solomillo al horno con verduras. ----- Jaen salad. ----- Lácteo. Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta.			

