



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable APTO.
Martes y jueves,
zumo natural de
naranja con bizcocho
casero SIN LECHE
y/o galletas APTAS.

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 APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. Cena* recomendada.				Tallarines salteados con gambas. Rabas de calamar. ----- 5 Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo de soja.
8 Estofado de pollo. Hamburguesas 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 patatas cocidas, jamón y fruta.	10 Cazuela con rape y verduras. Albóndigas a la jardinera. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo de soja 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 de soja y fruta del tiempo.	12 Canelones gratinados. Salmón al horno. ----- Golden salad. ----- Helado de hielo 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*: pavo 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. ----- Yogur de soja y/o fruta variada. Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta.	18 Sopa de fideos con rosada. Pinchos de pollo con patatas. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	19 Pizzas caseras. Merluza empanada. ----- Stable salad. ----- Yogur de soja y/o fruta del tiempo. 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 y/o lácteo de soja. Cena*: crema de espinacas, sándwich de jamón york y queso vegano, lácteo de soja 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 de soja.	26 Espaguetis son salsa de tomate. Empanadillas de atún. ----- Golden salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y lácteo de soja.
29 Ensalada campera. Gallo pedro en orly. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de patatas, ensalada y fruta.	30 Cocido de verduras con pollo. Solomillo al horno con verduras. ----- Jaen salad. ----- Fruta variada. Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta.			

