



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur de soja y
galletas SIN leche.
2 años, lunes, miércoles y
viernes, zumo natural de
naranja recién exprimido y
bocadillo saludable APTO.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero SIN leche
y/o galletas APTAS.

Merendamos papilla hecha
con fruta fresca y zumo.
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

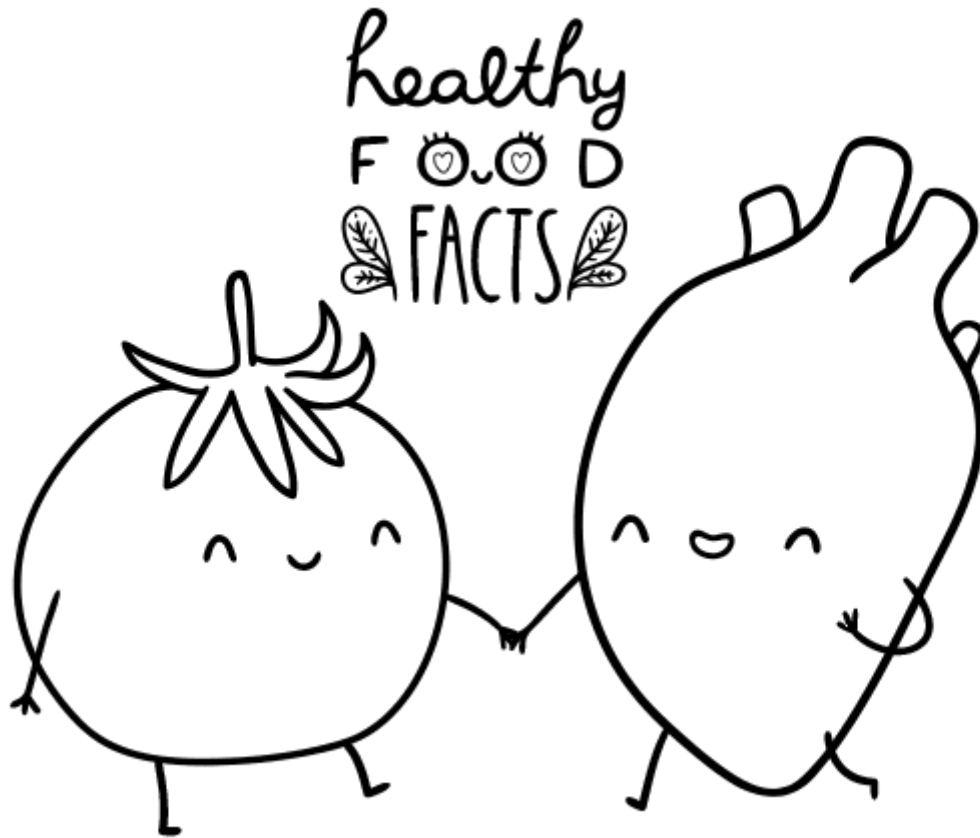
October 2025

Octubre 2025

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.

COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a unir los números. Luego colorea el dibujo.
¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



Adivina, adivinanza...

- 1) Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy?
- 2) Sobre la baca la o. ¿A qué no lo aciertas?

Soluciones. 1) El huevo. 2) El bacalao

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

Nº	
Seafood salad	Lettuce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Lettuce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Lettuce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Lettuce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Lettuce, tomato and carrot.
Farmyard salad	Lettuce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Lettuce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Lettuce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Lettuce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Lettuce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú guardería APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. Cena* recomendada.		Lentejas pardinas con verduras. Lenguado al horno con verduras. ----- 1 Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa de picadillo, lenguado al horno, tomate natural y fruta del tiempo.	Guiso de verduras con brótola. Pechugas de pollo a la plancha. ----- 2 Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: crema de calabacín, pescadilla hervida y fruta del tiempo.	Puré de verduras. Salchichas de pavo al punto. ----- 3 Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: pescado blanco plancha con patatas cocidas, fruta.
Crema de verduras. Rosada al horno. ----- 6 Cuntry salad. ----- Yogur de soja. Cena*: pescado blanco, ensalada y fruta del tiempo.	Lentejas con arroz integral. Pechugas de pavo al horno. ----- 7 Golden salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada mixta y fruta del tiempo.	Estofado de pollo con verduras. Tortilla de patatas. ----- 8 Seafood salad. ----- Petit. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.	Caldereta de rape. Filetes de mero a la plancha. ----- 9 Country salad. ----- Yogur de soja. Cena*: puré de zanahoria y puerro, jamón cocido al horno y lácteo de soja.	Verduras cocidas con arroz y patatas. Salmón al horno. ----- 10 Jaén salad. ----- Yogur de soja. Cena: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.
13 FESTIVO.	Sopa de verduras con pollo. Tortilla con zanahoria al horno. ----- 14 Silver salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo de soja.	Lentejas pardinas con verduras. Pechugas de pollo con patatas. ----- 15 Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta del tiempo.	Cazuela de fideos con verduras y pescadilla. Tortilla de jamón cocido al horno. ----- 16 Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.	Estofado de patatas. Gallineta al horno. ----- 17 Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.
Sopa de verduras con arroz. Salchichas de pollo al horno. ----- 20 Popcorn salad. ----- Yogur de soja. Cena*: calabacines rellenos, pescado blanco y fruta del tiempo.	Estofado de lentejas. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- 21 Citrus salad. ----- Yogur de soja. Cena*: brócoli cocido, york a la plancha y fruta del tiempo.	Guisillo de pollo con patatas. Merluza al horno con verduras. ----- 22 Golden salad. ----- Yogur de soja. Cena*: salchichas cocidas, ensalada y fruta.	Arroz caldoso con patatas y verduras con rosada. Tortilla de calabacín y patatas. ----- 23 Seafood salad. ----- Yogur de soja. Cena*: revuelto de espárragos, jamón y fruta del tiempo.	Estofado de verduras. San Pedro con salsa de verduras. ----- 24 Country salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.
Menestra de verduras con arroz. Bacalao con tomate. ----- 27 Jaen salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.	Guiso con habichuelas, pollo y verduras. Tortilla de guisantes. ----- 28 Silver salad. ----- Yogur de soja. Cena*: filetes de caballa, ensalada y fruta del tiempo.	Cazuela de verduras con rosada. Pechuga de pollo a la plancha. ----- 29 Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: crema de calabaza, ensalada y lácteo.	Guiso de patatas con pavo. Croquetas de puchero. ----- 30 Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.	NO LECTIVO.

