

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.



Colegio Liceo Mediterráneo



**School
Canteen**

Comedor Escolar

Menu

Menú

**October
2025**

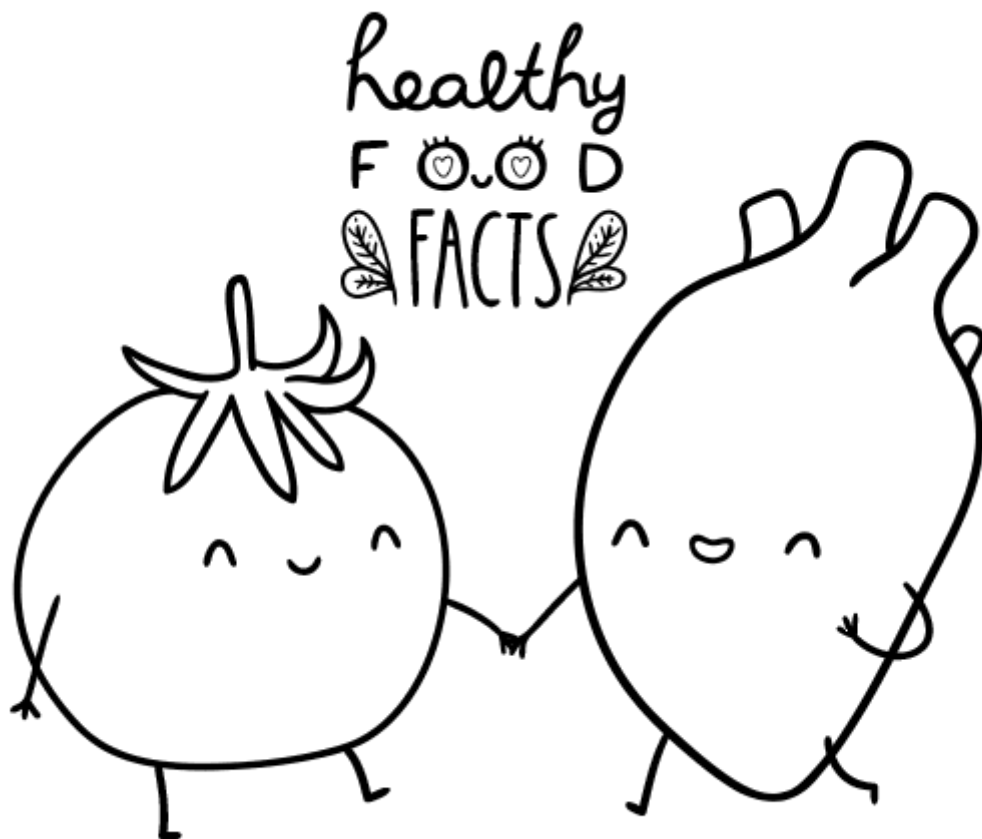
Octubre 2025

*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...

NAME	INGREDIENTS
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, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Lettuce, tomato and carrot.
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.

Menú guardería SIN huevo. Todos los platos (pastas, rebozados, etc) están exentos del alérgeno. Cena* recomendada.		1Lentejas pardinas con verduras. Lenguado al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de puchero, lenguado al horno, tomate natural y fruta del tiempo.	2Guiso de verduras con brótola. Pechugas de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: crema de calabacín, queso y fruta del tiempo.	3Puré de verduras con ternera. Salchichas de pavo. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco plancha con patatas cocidas, fruta.
6Crema de verduras. Rosada al horno. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado plancha, tomate natural y fruta del tiempo.	7Lentejas con arroz integral. Pavo al horno. ----- Golden salad. ----- Petit. Cena*: puré de calabacín, ensalada mixta y fruta del tiempo.	8Estofado de arroz integral con verduras. Jamón cocido al horno con patatas. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de zanahoria y puerro, sándwich mixto y lácteo.	9Caldereta de verduras con rape. Filetes de mero a la plancha. ----- Seafood salad. ----- Petit. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.	10Verduras cocidas patatas y ternera. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena: verduras cocidas con patatas y atún, tomate natural y fruta.
13FESTIVO.	14Sopa de verduras con pollo. Pechuga de pavo al punto con limón. ----- Silver salad. ----- Petit Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo	15Lentejas pardinas con verduras. Pechugas de pollo asadas con patatas. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de calabaza, ensalada y fruta del tiempo.	16Cazuela de fideos con verduras y pescadilla. Jamón cocido al horno. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.	17Estofado de ternera. Gallineta al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de puchero, ensalada de judías y fruta del tiempo.
20Sopa de verduras con arroz. Salchichas de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: calabacines rellenos, pescado blanco y fruta del tiempo.	21Estofado de lentejas. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- Citrus salad. ----- Lácteo. Cena*: brócoli cocido, york a la plancha y fruta del tiempo.	22Guisillo de patatas con pavo. Merluza al horno con verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: salchichas cocidas, ensalada y fruta.	23Arroz caldoso con patatas y verduras con rosada. Jamón cocido al horno. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón y queso y fruta del tiempo.	24Estofado de ajo con verduras. San Pedro con salsa de verduras. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: guisantes salteados con jamón serrano, tomate natural y fruta.
27Menestra de verduras con arroz. Bacalao con tomate. ----- Jaen salad. ----- Petit. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.	28Guiso con habichuelas, pollo y verduras. Pavo a la plancha. ----- Silver salad. ----- Lácteo. Cena*: filetes de caballa, ensalada y fruta del tiempo.	29Cazuela de verduras con rosada. Pechuga de pollo a la plancha. ----- Stable salad. ----- Petit. Cena*: crema de calabacín, tomate natural y lácteo.	30Guiso de ternera. Croquetas de puchero. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.	31NO LECTIVO.

