



Colegio Liceo Mediterráneo



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

En el almuerzo, comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada a
daditos.

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

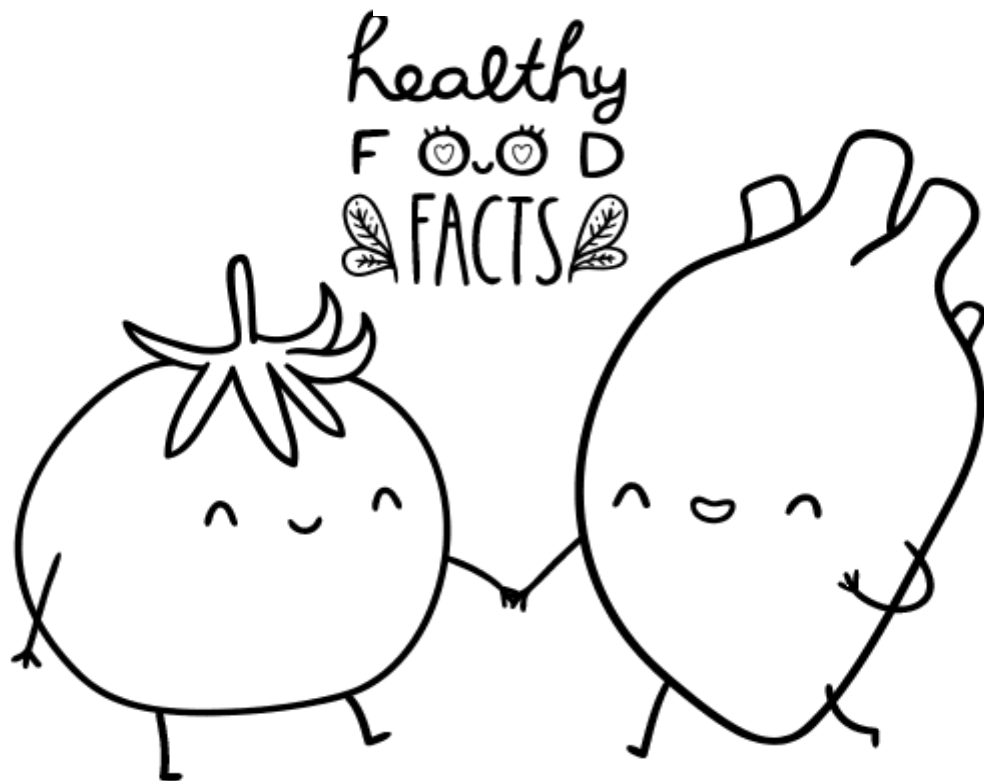
Octubre 2025

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...

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 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 de infantil unificado APLV/ SIN LACTOSA. Se servirán los lácteos: *** APLV: yogur de soja. *** Sin lactosa: yogur Kaiku sin lactosa. Cena* recomendada.		Macarrones con tomate y salchichas de pavo. Lenguado al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: espinacas con champiñones y jamón y fruta del tiempo.	Cazuela de verduras con brótola. Pechugas de pollo a la plancha. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Cazuela de fideos con verduras. Salchichas de pavo al punto. ----- Almería salad. ----- Lácteo***/ y/o fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.
Crema de verduras. Rosada al horno. ----- Citrus salad. ----- Lácteo*** y/o fruta. Cena*: pescado blanco a la plancha, tomate natural y lácteo***.	Estofado de lentejas. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y Fruta.	Marmitako. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Lácteo*** y/o fruta del tiempo. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo***.	Guiso de pollo con patatas. Nuggets de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: arroz 3 delicias, fruta fresca y lácteo***.	Espaguetis salteados con verduras. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta fresca. Cena*: Pavo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.
13 FESTIVO.	Caldereta de verduras con patatas y bonito. Tortilla con zanahoria. ----- Silver salad. ----- Lácteo*** y/o fruta. Cena*: ensalada de judías y patatas y lácteo***.	Cocido de garbanzos con calabaza. Cordón blue al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de puchero, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo***.	Sopa de verduras frescas con huevo. Pechugas de pollo a la plancha. Patatas al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	Macarrones salteados. Gallineta al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo*** y/o fruta del tiempo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.
Sopa de verduras con arroz. Salchichas de pollo a la riojana. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas fritas, pescado blanco al horno y fruta.	Lentejas con verduras y patatas. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli cocida, york a la plancha y fruta del tiempo.	Ensalada campera. Merluza al horno con verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	Sopa de picadillo con pollo. Tortilla de calabacín y patatas. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerros, sándwich de jamón york y tomate. lácteo***.	Tallarines salteados con pavo. San Pedro en salsa verduras. ----- Cuntry salad. ----- Lácteo*** y/o fruta variada. Cena*: filetes de caballa a la plancha, ensalada con naranja y lácteo***.
Menestra de verduras con arroz. Bacalao con tomate. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pavo a la plancha, ensalada y lácteo.	Cazuela de rape con verduras. Lomo en salsa española. ----- Silver salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: tortilla de york, tomate y lácteo.	Cocido andaluz. Pechugas de pavo a la plancha. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: dorada plancha, ensalada y lácteo.	Espirales con verduras y salchichas. Croquetas caseras. ----- Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: boquerones fritos, ensalada y lácteo..	NO LECTIVO.

