



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho
casero y/o galletas.

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

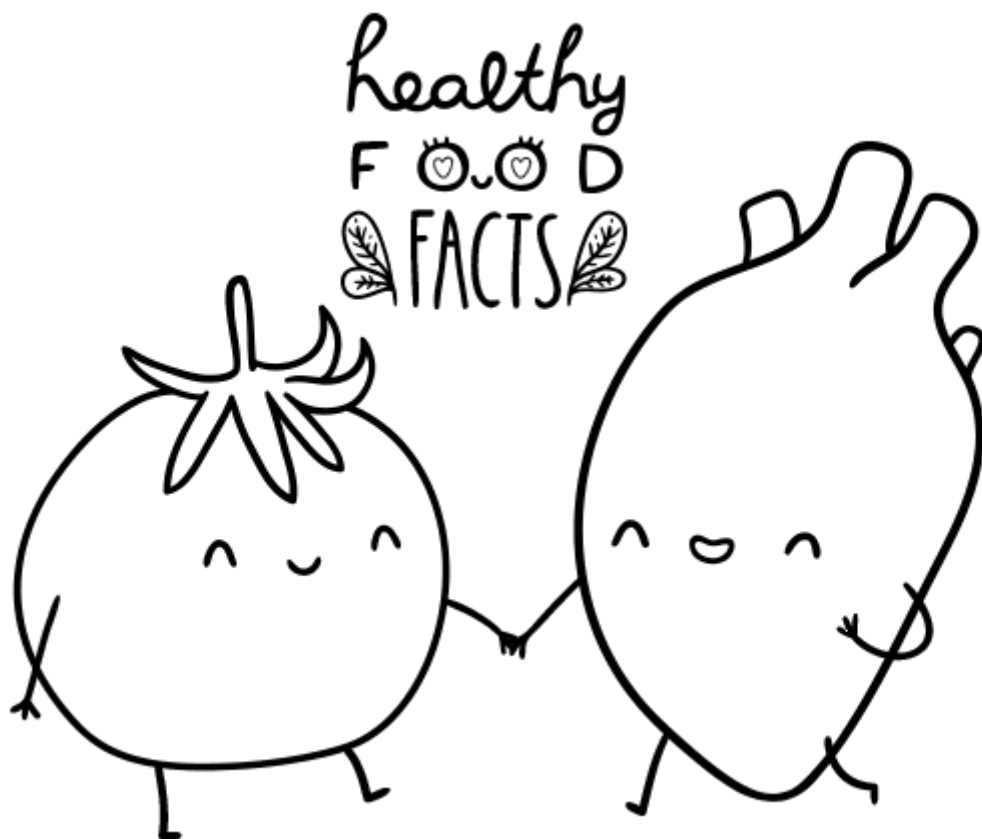
Octubre 2025

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, carrot and fresh cheese.
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. Cena* recomendada.		1 Macarrones con tomate y salchichas de pavo. Lenguado con verduras. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta del tiempo.	2 Cazuela de verduras con brótola. Pechugas de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	3 Guiso con ternera y patatas. Salchichas de pavo. ----- Almería salad. ----- Lácteo/ y/o fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.
6 Crema de verduras. Rosada al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: sardinas a la plancha, tomate natural y fruta.	7 Estofado de lentejas. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- Golden salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y fruta.	8 Marmitako. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: arroz 3 delicias, fruta fresca y lácteo.	9 Guiso de pollo con patatas. Filetes de mero a la plancha. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.	10 Espaguetis salteados con gambas. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta fresca. Cena*: Ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.
13 FESTIVO.	14 Caldereta de verduras con patatas y bonito. Tortilla con zanahoria y queso. ----- Silver salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena *: ensalada de judías y patatas y lácteo.	15 Cocido de garbanzos con calabaza. Cordon blue al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.	16 Sopa de verduras frescas con huevo. Pechugas de pavo a la plancha. Patatas al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	17 Macarrones con tomate y queso. Gallineta al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.
20 Sopa de verduras con arroz. Salchichas de pollo a la riojana. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas gratinadas, pescado blanco al horno y fruta.	21 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.	22 Guisillo de pavo. Merluza al horno con verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	23 Sopa de picadillo con pollo. Tortilla de calabacín y patatas. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerros, sándwich mixto y lácteo.	24 Tallarines a la bologñesa. San Pedro con salsa verduras. ----- Country salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.
27 Menestra de verduras con arroz. Bacalao con tomate. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pavo a la plancha, tomate natural y lácteo.	28 Cazuela de rape. Lomo en salsa española. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: dorada a la plancha, tomate natural y lácteo.	29 Cocido andaluz. Pechugas de pavo a la plancha. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de calabaza, tomate natural y lácteo.	30 Espirales con verduras, tomate y salchichas. Croquetas caseras. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo. Cena*: boquerones fritos, tomate natural y lácteo.	31 NO LECTIVO.

