



## Colegio Liceo Mediterráneo



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

Merendamos papilla hecha  
con fruta fresca, zumo,  
cereales y galletas. Además,  
nuestras señoras nos dan fruta  
troceada y galletitas.

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

# December 2025

Diciembre 2025

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



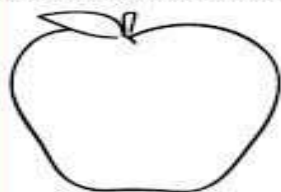
## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear el dibujo.

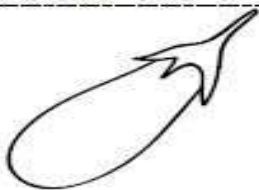
¡Puedes recortar las cartitas y ordenarlas en dos grupos! Fruit or vegetable?

### Fruit or vegetable?

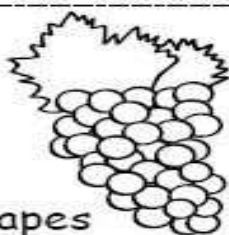
Sort the cards.



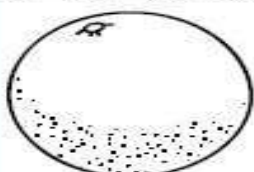
apple



eggplant



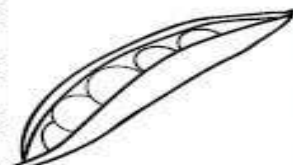
grapes



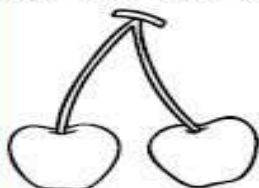
orange



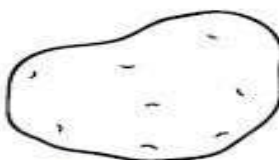
onion



peas



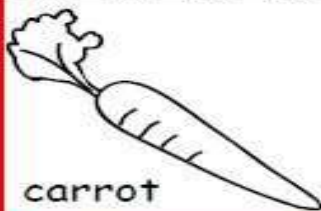
cherries



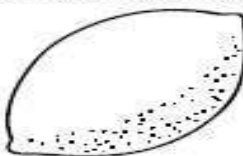
potato



strawberry



carrot



lemon



pumpkin

### Adivina, adivinanza...

1.) Redondo como la luna y blanco como la cal. Me hacen de leche...

¡y ya no te digo más!


2.) La A, anda. La B, besa. La C, reza ¿Qué fruta es esa?

Soluciones. 1). El queso 2.) La cereza

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
	<p>Menú guardería.</p> <p>Cena* recomendada.</p>			
<p>1</p> <p>Estofado con arroz y verduras. Medallones de bacalao con tomate.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y lácteo</p>	<p>2</p> <p>Olla de verduras con pollo. Pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: consomé de picatostes, salchichas de pavo cocidas y fruta del tiempo.</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: arroz salteado con verduras, tomate natural y fruta del tiempo.</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de mero con patatas. Tortilla de calabacín.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: pescado a la plancha, ensalada y fruta.</p>	<p>5</p> <p>Guisadillo de verduras con ajojo. Gallineta al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaen salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de espárragos, pechuga de pavo al vapor, tomate natural y fruta.</p>
<p>8</p> <p>FESTIVO.</p>	<p>9</p> <p>Guisillo de verduras con patatas y arroz. Rosada con verduras</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>10</p> <p>Guiso de lentejas. Filetes de pavo al punto.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: tortilla de espinacas, fruta del tiempo y lácteo.</p>	<p>11</p> <p>Sopa de mero con verduras y patatas. Tortilla de guisantes.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: ensalada de judías, huevo cocido y tomate.</p>	<p>12</p> <p>Guisillo de verduras con ternera. Rape en salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y queso, fruta del tiempo</p>
<p>15</p> <p>Olla de verduras con arroz. Merluza a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>16</p> <p>Guiso de pollo de corral con verduras. Pollo en pepitoria con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>17</p> <p>Lentejas pardinas con verduras. Salchichas de pavo al punto.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>18</p> <p>Cazuela de rape con patatas. Croquetas de jamón ibérico.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: sopa de verduras, ternera a la plancha y fruta fresca.</p>	<p>19</p> <p>Estofado de ternera. Tortilla de patatas.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: pescado blanco al vapor con coliflor, ensalada y fruta.</p>