



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable APTO.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas  
SIN huevo.

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

## December 2025

Diciembre 2025

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.

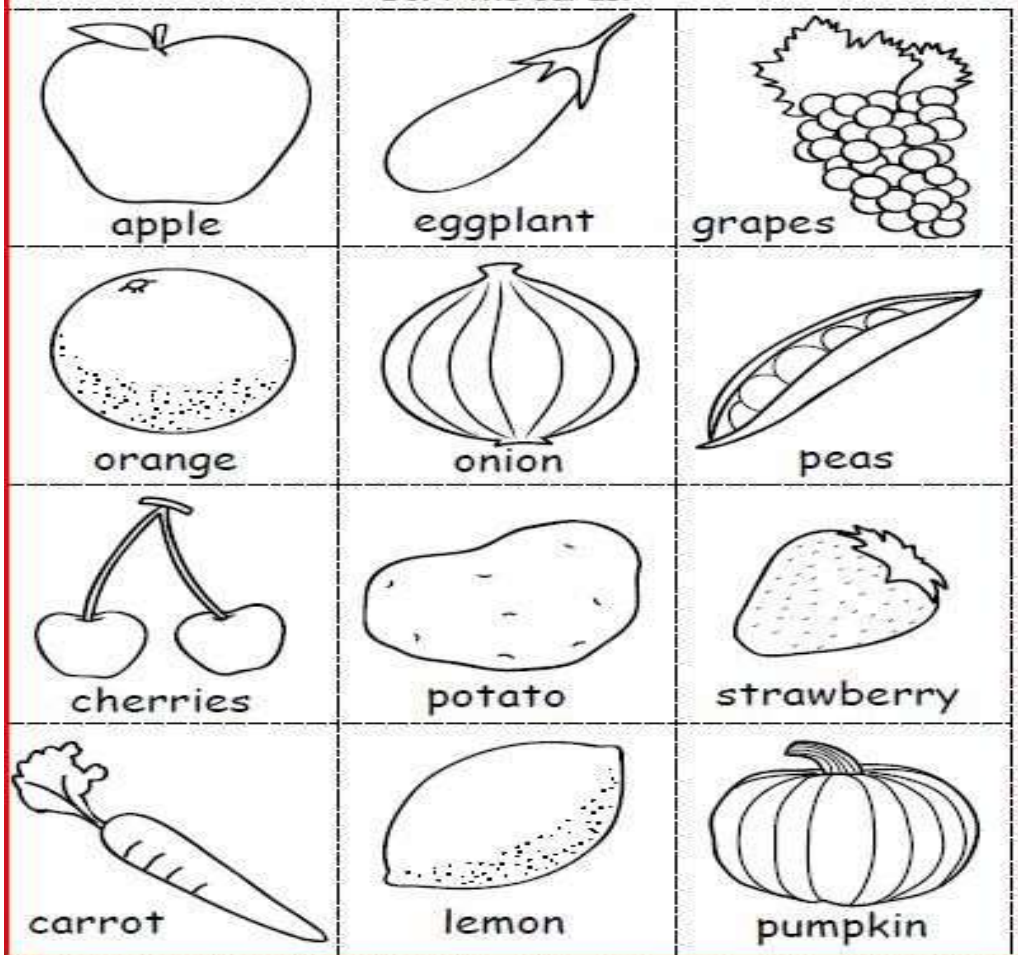


## COCI... PINTAMOS?

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.



### 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 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Menú de Infantil SIN huevo.</p> <p>Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc).</p> <p>Cena* recomendada.</p>			
<p>Guisillo de verduras con patatas y pavo. Medallones de bacalao con tomate.</p> <p>-----</p> <p>1 Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Cocido de garbanzos. Pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>2 Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: crema de espinacas, fruta del tiempo y lácteo.</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pavo con piña y pasas.</p> <p>-----</p> <p>3 Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada y/o lácteo.</p> <p>Cena*: arroz salteado con verduras, tomate natural y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de mero con patatas. Lomo mediterráneo.</p> <p>-----</p> <p>4 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.</p>	<p>Macarrones con tomate y salchichas. Gallineta al horno.</p> <p>-----</p> <p>5 Jaen salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: sopa de espárragos, pechuga de pavo al vapor, tomate natural y fruta.</p>
<p>8 <b>FESTIVO.</b></p>	<p>Estofado de pollo. Filetes de rosada con verduras.</p> <p>-----</p> <p>9 Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: Pavo al horno, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con costilla. Cordon blue al horno.</p> <p>-----</p> <p>10 Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: consomé de picatostes, salchichas de pavo cocidas y fruta del tiempo.</p>	<p>Sopa de marisco. Albóndigas de pavo a la jardinera.</p> <p>-----</p> <p>11 Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena *: ensalada de judias, pescadilla cocida y tomate.</p>	<p>Espirales con salsa de tomate. Rape en salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>12 Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca y/o lácteo.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y queso, fruta del tiempo</p>
<p>Sopa de picadillo sin huevo. Merluza a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>15 Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela con gallo pedro y verduras. Pollo en pepitoria con patatas.</p> <p>-----</p> <p>16 Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Gelatina y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y chorizo. Hamburguesas de pavo.</p> <p>-----</p> <p>17 Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: menestra de verduras cocidas con atún y lácteo.</p>	<p>Estrellitas von verduras y pavo. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>18 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: sopa de verduras, ternera a la plancha y fruta fresca.</p>	<p><u>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</u> Macarrones con salsa de verduras y salchichas. Surtido de empanados.</p> <p>-----</p> <p>19 Jaen salad.</p> <p>-----</p> <p>Galletitas SIN huevo y fruta fresca.</p> <p>Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.</p>