



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

December 2025

Diciembre 2025

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



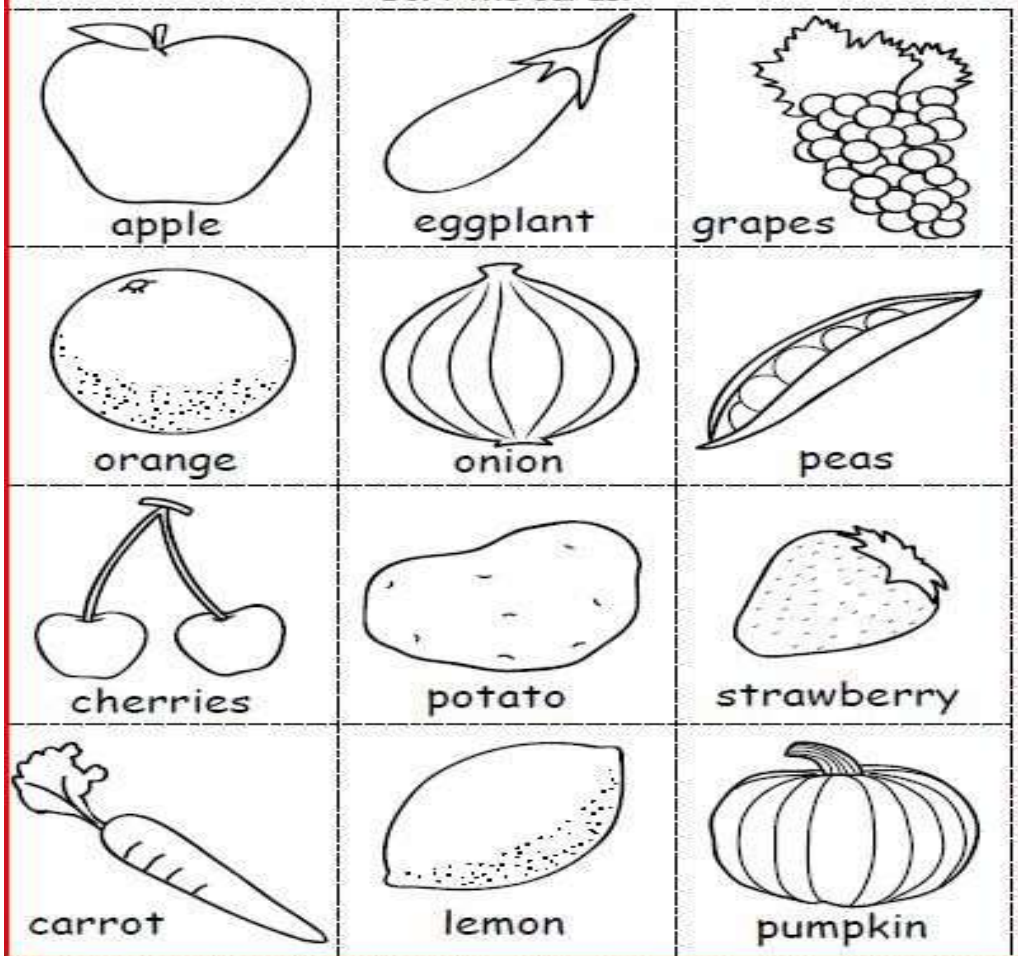
COCI... PINTAMOS?

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 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.			
1 Guisillo de verduras con patatas y pavo. Medallones de bacalao con tomate. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.	2 Cocido de garbanzos. Pollo al horno. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de espinacas, fruta del tiempo y lácteo***.	3 Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pavo con piña y pasas. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada y/o lácteo***. Cena*: arroz salteado con verduras, tomate natural y fruta del tiempo.	4 Cazuela de mero con patatas. Lomo mediterráneo. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.	5 Macarrones con tomate y salchichas. Gallineta al horno. ----- Jaen salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de espárragos, pechuga de pavo al vapor, tomate natural y fruta.
8 NO LECTIVO.	9 Estofado de pollo. Filetes de rosada con verduras. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	10 Lentejas con lomo. Cordon blue al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé de picatostes, salchichas de pavo cocidas y fruta del tiempo.	11 Sopa de marisco. Albóndigas de pavo a la jardinera. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: ensalada de judías, huevo cocido y tomate.	12 Espirales con salsa de tomate. Rape en salsa de verduras. ----- Almería salad. ----- Fruta fresca y/o lácteo***. Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y fruta del tiempo.
15 Sopa de picadillo. Merluza a la marinera. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.	16 Cazuela con gallo pedro y verduras. Pollo en pepitoria con patatas. ----- Citrus salad. ----- Gelatina y/o fruta variada. Cena*: brócoli cocido con patatas, york a la plancha y fruta del tiempo.	17 Lentejas con verduras y chorizo. Hamburguesas de pavo. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras cocidas con huevo y lácteo***.	18 Estrellitas con verduras y pavo. Jamón cocido al horno. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de verduras, pavo a la plancha y fruta fresca.	19 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD. Macarrones con salsa de verduras y salchichas. Surtido de empanados. ----- Country salad. ----- Bizcocho casero APTO y fruta fresca. Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.