



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
bocadillo saludable SIN
lactosa.

Martes y jueves zumo de
naranja natural con bizcocho
casero SIN lactosa y/o
galletas APTAS.

A diario disponemos en el
comedor, tanto en
desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta
variada.

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... JUGAMOS?

Como todos sabemos en este mes celebramos la Navidad. Es por ello que desde Cocina os animamos a hacer unas galletas muy saludables.

Recuerda que pelar, picar y hornear corre a cargo de un adulto amigo.

¡Adelante amigos!, saca ese gran repostero que llevas dentro!

GALLETAS DE PEPITAS DE CHOCOLATE.

Ingredientes:

1 vaso y medio de avena. Si eres celiaco, usa avena SIN gluten.

3 plátanos maduros partidos en rodajas

Pepitas de chocolate (al gusto). Para los alérgicos a los frutos secos, usar chocolate SIN frutos secos ni trazas. En caso de ser alérgico a la Proteína de la leche, usar chocolate SIN leche; si eres intolerante a la lactosa utiliza chocolate SIN lactosa o SIN leche (En todos los casos podéis encontrar chocolate sin frutos secos o sin leche la pág. Web clubdelchocolate.com).

1 cucharada azúcar moreno

Preparación:

Con la ayuda de nuestro adulto amigo, precalentamos el horno a 180°C, calor arriba y abajo.

Cogemos las rodajas los tres plátanos y los disponemos en un bol, con el mango de un mortero aplastamos bien.

A continuación, añadimos la avena, pepitas chocolate y cucharada de azúcar moreno, amasamos bien hasta que se forme una bola.

Formamos pequeñas bolas y aplastamos ligeramente, disponemos las galletas sobre una fuente apta para horno y nuestro adulto amigo nos las horneará durante 15 – 20 minutos.

Transcurrido el tiempo retiramos las galletas del horno y dejamos templar sobre una rejilla.

¡Hasta la próxima, amigos!

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
	<p>Menú SIN lactosa.</p> <p>Todos los platos están exentos del alérgeno (Yogures, precocinados, etc).</p> <p>Cena* recomendada.</p>			
<p>Guisillo de verduras con patatas y pavo. Ventresca 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*: tortilla de espinacas, fruta del tiempo y lácteo SIN lactosa.</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 Kaiku.</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 salteados. Gallineta en tempura.</p> <p>-----</p> <p>5 Jaén 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 FESTIVO.</p>	<p>Estofado de pollo. Rosada con verduras.</p> <p>-----</p> <p>9 Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con costilla. Cordon blue de pavo.</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 judías, huevo cocido y tomate.</p>	<p>Lasaña. Empanadillas de atún.</p> <p>-----</p> <p>12 Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca y/o lácteo Kaiku.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y queso SIN lactosa, fruta del tiempo</p>
<p>Arroz a la cubana. Salchichas a la riojana.</p> <p>-----</p> <p>15 Popcorn 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. Pinchos de pollo.</p> <p>-----</p> <p>16 Citrus 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 Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: menestra de verduras cocidas con huevo y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>Estrellitas con verduras y pavo. Croquetas de jamón ibérico.</p> <p>-----</p> <p>18 Seafood 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></p> <p>Pizzas caseras. Surtido de empanados.</p> <p>-----</p> <p>19 Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Bizcocho casero y fruta fresca.</p> <p>Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.</p>