

Liceo, ¡teuento 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.



## Colegio Liceo Mediterráneo



School  
Canteen  
Comedor Escolar  
Menu

December  
2025

Diciembre 2025  
Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.

Y todo cocinado con mimo,  
dedicación, profesionalidad y  
como no, con frutas, verduras y  
hortalizas de nuestro campo,  
de primera calidad.



## 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 amig@s!, saca ese gran repostero que llevas dentro!

### GALLETAS DE PEPITAS DE CHOCOLATE.

#### Ingredientes:

1 vaso y medio de avena. Si eres celíaco, 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, amig@s!

### 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>Guisillo de verduras con patatas y pavo. Ventresca de bacalao con tomate.</p> <p>1 Citrus salad. Fruta variada. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Menú SIN lactosa. Todos los platos están exentos del alérgeno (Yogures, precocinados, etc). Cena* recomendada.</p> <p>2 Cocido de garbanzos. Pollo al horno. Golden salad. Fruta variada. 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>3 Seafood salad. Fruta variada y/o lácteo Kaiku. Cena*: arroz salteado con verduras, tomate natural y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de mero con patatas. Lomo mediterráneo.</p> <p>4 Country salad. Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.</p>	<p>Macarrones salteados. Gallineta en tempura.</p> <p>5 Jaén salad. Fruta variada. 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>9 Silver salad. Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con costilla. Cordón blue de pavo.</p> <p>10 Stable salad. Fruta variada. 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>11 Farmyard salad. Fruta variada. Cena*: ensalada de judías, huevo cocido y tomate.</p>	<p>Lasaña. Empanadillas de atún.</p> <p>12 Almería salad. Fruta fresca y/o lácteo Kaiku. Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y queso SIN lactosa, fruta del tiempo</p>
<p>15 Arroz a la cubana. Salchichas a la riojana.</p> <p>Popcorn salad. Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela con gallo pedro y verduras. Pinchos de pollo.</p> <p>16 Citrus salad. Gelatina y/o fruta variada. Cena*: brocoli cocido con patatas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y chorizo. Hamburguesas de pavo.</p> <p>17 Golden salad. Fruta variada. Cena*: menestra de verduras cocidas con huevo y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>Estrellitas con verduras y pavo. Croquetas de jamón ibérico.</p> <p>18 Seafood salad. Fruta variada. Cena*: sopa de verduras, ternera a la plancha y fruta fresca.</p>	<p><u>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD.</u> Pizzas caseras. Surtido de empanados.</p> <p>19 Country salad. Bizcocho casero y fruta fresca. Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.</p>