



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, medio bocadillo
saludable.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero, bocadillo
de AOVE y/o galletas.

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... ¡APRENDEMOS?

Este mes vamos a aprender un poquito sobre un dulce típico de Navidad... **el polvorón.**

El polvorón es una torta, comúnmente pequeña, de harina, manteca y azúcar, cocida en horno fuerte y que se deshace en polvo al comerla.

En la actualidad es un producto típico de la repostería navideña de España y de muchos lugares hispanohablantes. Se denomina polvorón porque al añadir la harina parece que hay polvo encima del dulce.

Son famosos los elaborados en el municipio de Estepa, en la provincia de Sevilla, en Sanlúcar de Barrameda en la provincia de Cádiz y los fabricados en Fondón, en la provincia de Almería, donde se elaboran más de 120.000 kg de polvorones al año.

Se elabora principalmente con harina, manteca de vaca o cerdo, azúcar y canela. Generalmente se le añaden almendras molidas, y pueden tener otros aditivos como coco rallado, ajonjolí (semillas de sésamo), etc. para crear diversos tipos según el gusto del consumidor.

Se sirve generalmente en un plato acompañado de trozos de turrón y peladillas. Este plato suele quedar a disposición de las personas que viven o visitan las casas de familiares y amigos durante la época de Navidades.


El polvorón es una especialidad incluida dentro de los mantecados, pero en cuya elaboración no sólo se emplean los ingredientes característicos de los mantecados, sino que, además, lleva siempre almendra en distintas proporciones, según su categoría (extra, suprema, etc.). Además, presenta una forma más alargada, ovalada, que los mantecados y va recubierto de azúcar en polvo o azúcar glasé.



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
	Menú HIPOCALÓRICO. Cena* recomendada.			
Guisillo de verduras con patatas y pavo. Medallones de bacalao con tomate. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.	Cocido de garbanzos. Pollo al horno. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de espinacas, fruta del tiempo y lácteo.	Lentejas estofadas con patatas. 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.	Cazuela de mero con patatas. Lomo mediterráneo. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado a la plancha, ensalada y fruta.	Macarrones salteados. Gallineta con verduras. ----- Jaen salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de espárragos, pechuga de pavo al vapor, tomate natural y fruta.
8 FESTIVO.	9 Estofado de pollo. Rosada con verduras. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla con calabacín, ensalada y fruta del tiempo	10 Lentejas con costilla. Pavo 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 Lasaña. Rape en salsa de verduras. ----- Almería salad. ----- Fruta fresca y/o lácteo. Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y queso, 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. Pinchos de pollo. ----- Citrus salad. ----- Gelatina y/o fruta variada. Cena*: brócoli cocido con patatas, york a la plancha y fruta del tiempo.	17 Lentejas con verduras. Hamburguesas de pavo. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras cocidas con huevo y lácteo.	18 Estrellitas con verduras y pavo. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de verduras, ternera a la plancha y fruta fresca.	19 <u>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</u> Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Country salad. ----- Tronco de Navidad y fruta fresca. Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.