

Liceo, ¡te cuento que desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes, bocadillo saludable APTO.  
Martes y jueves, zumo natural de naranja con bizcocho casero SIN LECHE y/o galletas APTAS.



## Colegio Liceo Mediterráneo



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 amig@, 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, 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>1 Guisillo de verduras con patatas y pavo.<br/>Medallones de bacalao con tomate.<br/>Cítrus salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p> | <p>2 Menú APLV.<br/>Todos los platos están exentos de leche y sus derivados (rebozados, salsas, lácteos, etc).<br/>Cena* recomendada.</p> <p>3 Cocido de garbanzos.<br/>Pollo al horno.<br/>Golden salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: tortilla de espinacas, fruta del tiempo y lácteo de soja.</p> | <p>4 Lentejas estofadas con verduras.<br/>Pechugas de pavo con piña y pasas.<br/>Seafood salad.<br/>Fruta variada y/o lácteo de soja.<br/>Cena*: arroz salteado con verduras, tomate natural y fruta del tiempo.</p> | <p>5 Cazuela de mero con patatas.<br/>Lomo mediterráneo.<br/>Country salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: pescado a la plancha, ensalada y fruta.</p>                            | <p>6 Macarrones salteados.<br/>Gallineta con verduras.<br/>Jaén salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: sopa de espárragos, pechuga de pavo al vapor, tomate natural y fruta.</p>                                   |
| <p>8 FESTIVO.</p>   | <p>9 Estofado de pollo.<br/>Rosada con verduras.<br/>Silver salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: Tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>  | <p>10 Lentejas con costilla.<br/>Cordon blue al horno.<br/>Stable salad.<br/>Lácteo de soja.<br/>Cena*: consomé de picatostes, salchichas de pavo cocidas y fruta del tiempo.</p>                                    | <p>11 Sopa de marisco.<br/>Albóndigas de pavo a la jardinera.<br/>Farmyard salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: ensalada de judías, huevo cocido y tomate.</p>                   | <p>12 Lasaña.<br/>Empanadillas de atún.<br/>Almería salad.<br/>Fruta fresca y/o lácteo de soja.<br/>Cena*: berenjenas rellenas, jamón serrano y queso 100% vegano, fruta del tiempo.</p>                         |
| <p>15 Arroz a la cubana.<br/>Salchichas a la riojana.<br/>Popcorn salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>   | <p>16 Cazuela con gallo pedro y verduras.<br/>Pinchos de pollo.<br/>Cítrus salad.<br/>Gelatina y/o fruta variada.<br/>Cena*: brócoli cocido con patatas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>  | <p>17 Lentejas con verduras y chorizo.<br/>Hamburguesas de pavo.<br/>Golden salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: menestra de verduras cocidas con huevo y lácteo de soja.</p>  | <p>18 Estrellitas con verduras y pavo.<br/>Croquetas de jamón ibérico.<br/>Seafood salad.<br/>Fruta variada.<br/>Cena*: sopa de verduras, pollo a la plancha y fruta fresca.</p> | <p>19 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD.<br/>Pizzas caseras.<br/>Surtido de empanados.<br/>Country salad.<br/>Bizcocho casero y fruta fresca.<br/>Cena*: crema de verduras, dorada a la plancha y fruta del tiempo.</p> |