



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes,  
zumo natural de naranja  
recién exprimido y bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas SIN  
huevo.

Merendamos papilla  
hecha con fruta fresca,  
zumo, cereales y  
galletas SIN huevo.  
Además, nuestras señas  
nos dan fruta troceada  
y galletitas APTAS.

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

January 2026

Enero 2026

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.

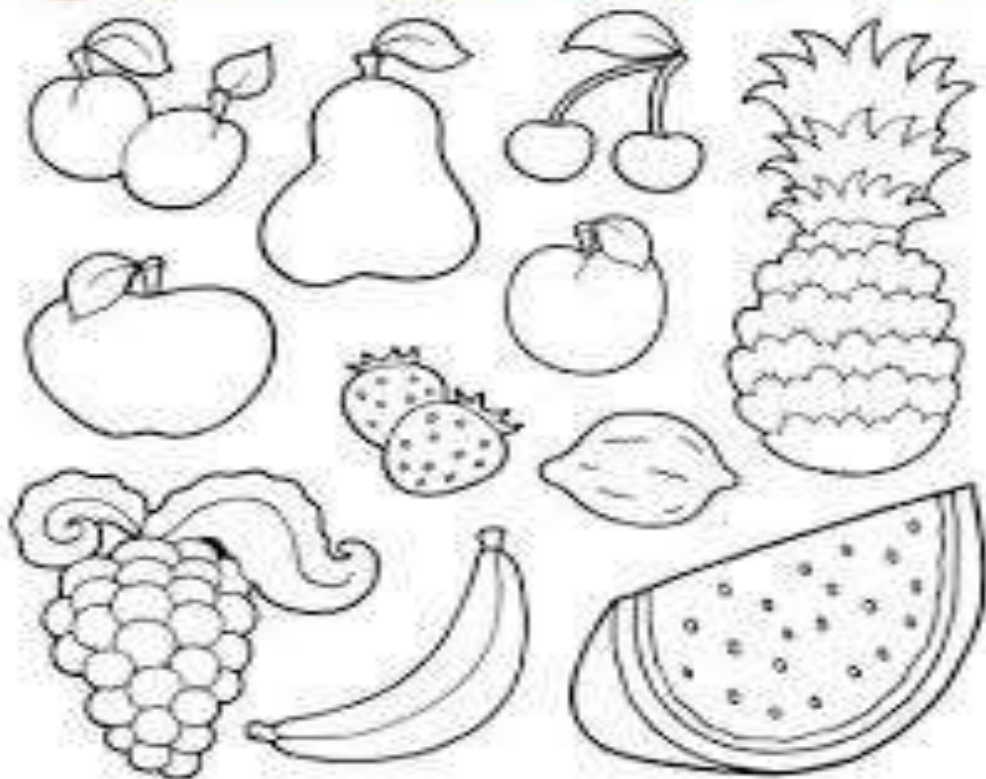


## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos colorear el dibujo.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!

## COLORING BOOK



### Adivina, adivinanza...

- 1) En verdes ramas nací, en molino me estrujaron, en un pozo me metí, y del pozo me sacaron a la cocina a freír.
- 2) Del nogal vengo y en el cuello del hombre me cuelgo.

Soluciones. 1) El aceite de Oliva. 2) La nuez

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 and carrot.
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 de Guardería SIN huevo. Todos los platos están exentos del alérgeno.</p> <p>Cena* recomendada</p>			<p>Cazuela de verduras con guisantes y rape. Pechuga de pavo asada con patatas.</p> <p>8</p> <p>Silver salad.</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Estofado de ternera. Rosada al horno.</p> <p>9</p> <p>Stable salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de verduras con pasta SIN huevo, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>Olla con verduras y arroz. Jamón cocido al horno con guarnición de patatas.</p> <p>12</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</p>	<p>Potaje ligero de verduras con pollo. Pechuga de pollo con tomate al horno.</p> <p>13</p> <p>Almería salad.</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con patatas y verduras. Medallones de rape a la marinera.</p> <p>14</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de verduras con mero. Salchichas de pavo al horno.</p> <p>15</p> <p>Citrus salad.</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Guisillo de verduras con patatas y ternera. Supremas de merluza en papillote de verduras.</p> <p>16</p> <p>Golden salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>Cazuela de arroz y verduras. Bacalao al horno.</p> <p>19</p> <p>Seafood salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: calabacín a la plancha, atún con tomate natural y fruta fresca.</p>	<p>Olla de verduras con pollo. Pollo asado.</p> <p>20</p> <p>Country salad.</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y arroz. Salchichas a la riojana con patatas.</p> <p>21</p> <p>Jaén salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</p>	<p>Puré de verduras con rosada. Merluza al horno.</p> <p>22</p> <p>Silver salad.</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</p>	<p>Olla con habichuelas, ternera y patatas. Gallineta con verduras al horno.</p> <p>23</p> <p>Stable salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.</p>
<p>Cazuela de verduras con arroz. Mero al horno.</p> <p>26</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso de pollo. Tortilla de calabacín.</p> <p>27</p> <p>Almería salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: pescado a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas estofadas. Lenguado con patatas.</p> <p>28</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: crema de calabaza, y fruta del tiempo.</p>	<p>Cocido de verduras, patatas y pollo. Pechugas de pavo con salsa verduras.</p> <p>29</p> <p>Country salad.</p> <p>Petit.</p> <p>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso de ternera. Rape al horno con verduras.</p> <p>30</p> <p>Seafood salad.</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</p>