



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Yogur de soja y galletas
APTAS APLV.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca
y zumo. Además,
nuestras señas nos dan
fruta troceada y
galletitas APTAS
APLV/Sin lactosa.

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.

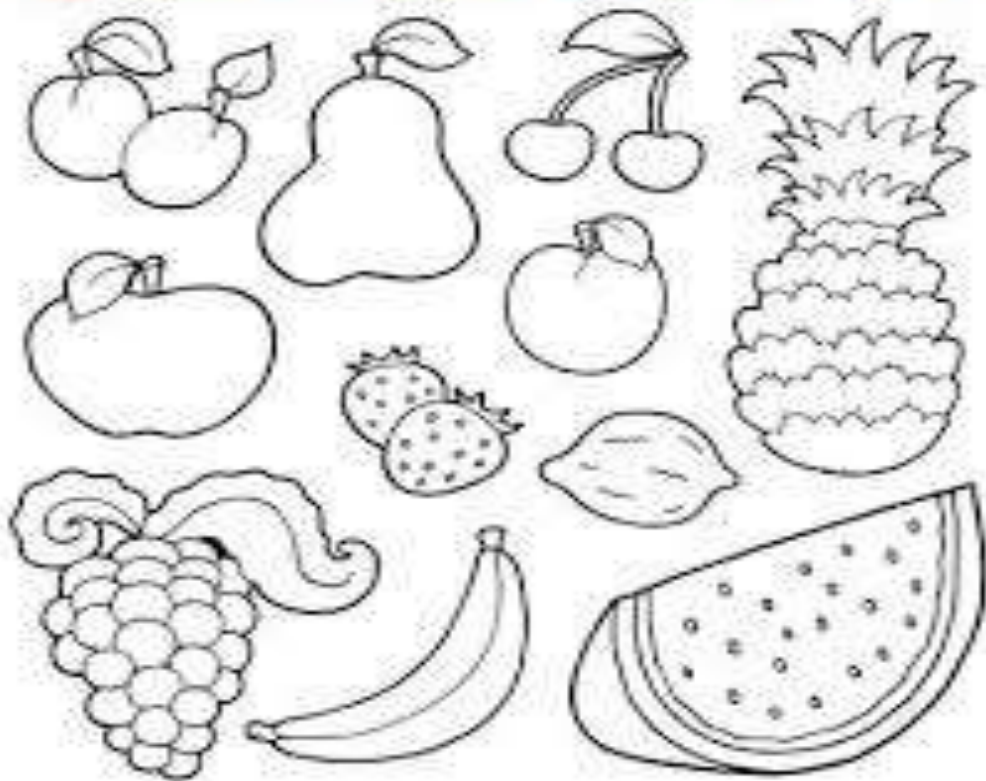


COCI... PINTAMOS?

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 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 de Guardería APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.</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>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Estofado de verduras. Rosada al horno.</p> <p>9</p> <p>Stable salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>Olla con verduras y arroz. Tortilla de jamón cocido al horno.</p> <p>12</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>Lácteo de soja.</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>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pavo 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 de soja.</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>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Guisillo de verduras con patatas. Supremas de merluza en papillote de verduras.</p> <p>16</p> <p>Golden salad.</p> <p>Lácteo de soja.</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 de soja.</p> <p>Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.</p>	<p>Olla de verduras con pollo. Pollo asado.</p> <p>20</p> <p>Country salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y arroz. Salchichas a la riojana.</p> <p>21</p> <p>Jaén salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</p>	<p>Puré de verduras con rosada. Merluza a la plancha.</p> <p>22</p> <p>Almería salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</p>	<p>Olla con habichuelas y patatas. Gallineta con verduras.</p> <p>23</p> <p>Stable salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo de soja.</p>
<p>Cazuela de verduras con arroz. Mero al horno.</p> <p>26</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>Lácteo de soja.</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 de soja.</p> <p>Cena*: pescado a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas estofadas. Lenguado con patatas.</p> <p>28</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: patatas con habichuelas y fruta del tiempo.</p>	<p>Cocido de verduras, patatas y pollo. Pechugas de pavo con salsa verduras.</p> <p>29</p> <p>Citrus salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso de verduras con patatas y arroz. Rape al horno con verduras.</p> <p>30</p> <p>Golden salad.</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</p>