



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
0 y 1 año, yogur natural  
azucarado y galletas.  
2 años, lunes, miércoles y  
viernes, zumo natural de  
naranja recién exprimido y  
bocadillo saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con bizcocho casero  
y/o galletas.

Merendamos papilla  
hecha con fruta fresca,  
zumo, cereales y  
galletas. Además,  
nuestras señoras nos dan  
fruta troceada y  
galletitas.

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.

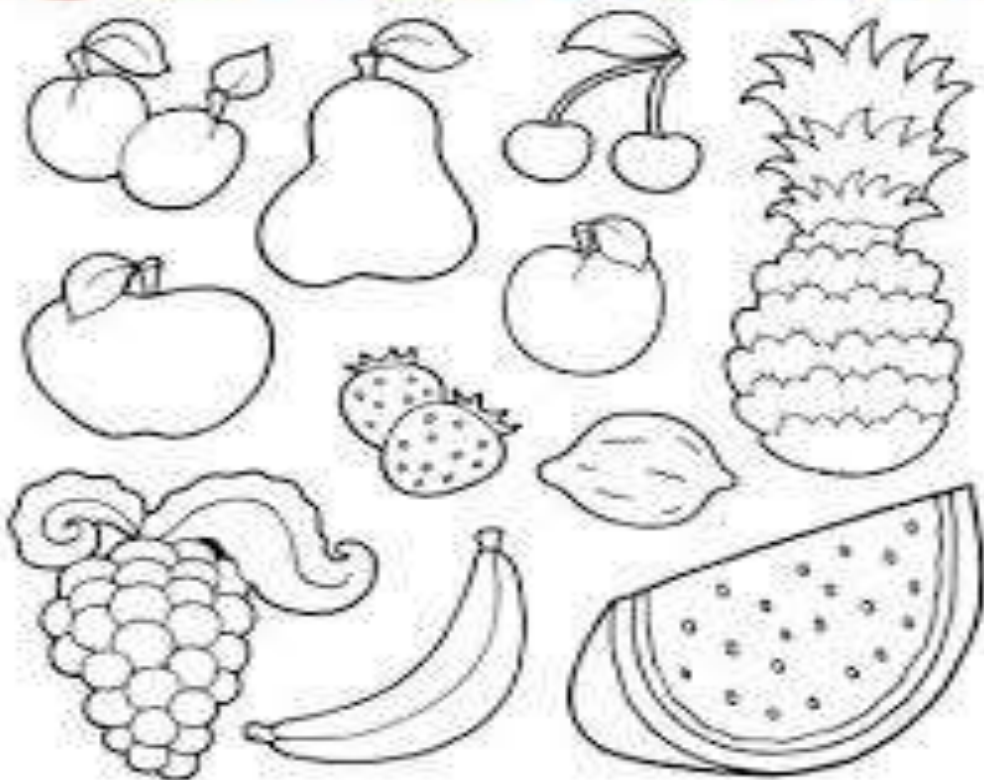


## COCI... PINTAMOS?

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.
Fan hand 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
 <b>Colegio Liceo Mediterráneo</b>	Menú de Guardería.  Cena* recomendada		Cazuela de verduras con guisantes y rape. Pechuga de pavo asada con patatas. ----- Silver salad. ----- Petit. Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.	Estofado de ternera. Rosada al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.
Olla con verduras y arroz. Tortilla de jamón cocido al horno. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.	Potaje ligero de verduras con pollo. Pechuga de pollo con tomate al horno. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Lentejas con patatas y verduras. Medallones de rape a la marinera. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.	Cazuela de verduras con mero. Salchichas de pavo al horno. ----- Citrus salad. ----- Petit. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.	Guisillo de verduras con patatas y ternera. Supremas de merluza en papillote de verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.
Cazuela de arroz y verduras. Bacalao al horno. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.	Olla de verduras con pollo. Pechugas de pollo asado. ----- Country salad. ----- Petit. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.	Lentejas con verduras y arroz. Salchichas a la riojana. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.	Sopa de verduras con rosada. Merluza al horno. ----- Silver salad. ----- Petit. Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.	Olla con habichuelas, ternera y patatas. Gallineta con verduras al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.
Cazuela de verduras con arroz. Mero en salsa de verduras al horno. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.	Guiso de pollo. Tortilla de calabacín. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Lentejas estofadas. Lenguado con patatas. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: crema de calabaza, ensalada y fruta del tiempo.	Cocido de verduras, patatas y pollo. Pechugas de pavo al horno con salsa verduras. ----- Citrus salad. ----- Petit. Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.	Guiso de ternera. Rape al horno con verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.