



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable APTO.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas  
SIN huevo.

En el almuerzo, comemos  
fruta recién pelada y, si  
son trozos grandes, nos  
la sirven ya cortada a  
daditos.

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.

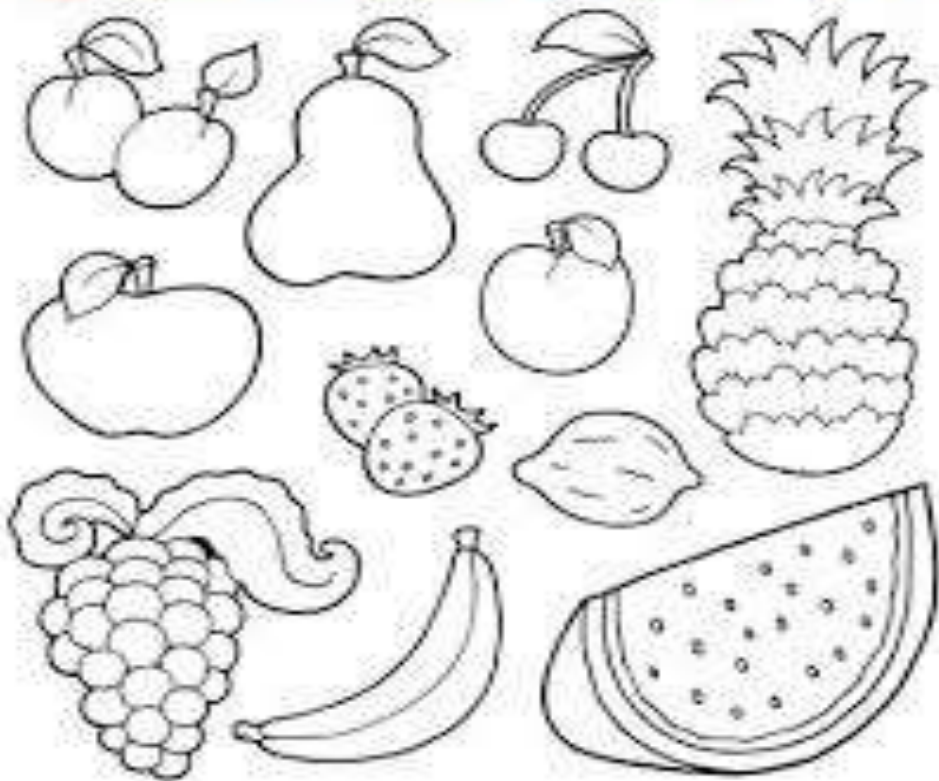


## COCI... PINTAMOS?

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	Letucce, 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
 <b>Colegio Liceo Mediterráneo</b>	<p>Menú de Infantil SIN huevo. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc).</p> <p>Cena* recomendada.</p>		<p>Sopa de picadillo SIN huevo. Rabas de calamar.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones con tomate y queso. Rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada y/o lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de verduras con pasta SIN huevo, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>Olla con verduras, arroz y pollo. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</p>	<p>Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo en salsa.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso con verduras y rape. Hamburguesas mixtas a la plancha con salsa.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</p>	<p>Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Tallarines a la carbonara. Supremas de merluza en papillote de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>Estofado de ternera. Bacalao al horno.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo.</p> <p>Cena*: calabacín a la plancha, ensalada de atún con tomate natural y fruta fresca.</p>	<p>Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</p>	<p>Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</p>	<p>Cazuela de verduras con rosada. Merluza al horno.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</p>	<p>Espirales con salsa de tomate. Gallineta con verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo y/o fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.</p>
<p>Puré de verduras y queso. Croquetas de puchero.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Caldereta de mero. Carne en salsa.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca.</p> <p>Cena*: pescado a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Estofado de lentejas. Lenguado al horno.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca.</p> <p>Cena*: patatas con habichuelas y fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso de verduras con patatas y costilla. Pechugas de pavo en salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Espaguetis con salchichas. Salmón al horno.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p>