

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

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.



Colegio Liceo Mediterráneo



School Canteen Comedor Escolar Menu

January 2026
Enero 2026

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

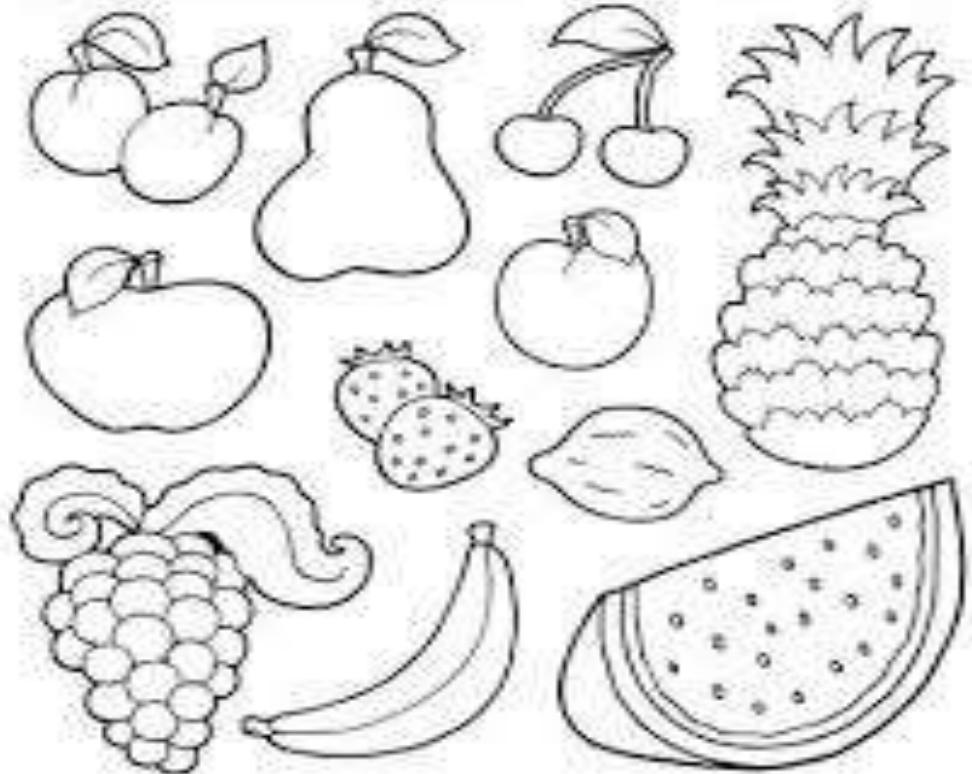


COCI... PINTAMOS?

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 freir.
- 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>Colegio Liceo Mediterráneo</p> <p>Olla con verduras, arroz y pollo. Tortilla de jamón cocido al horno. ---- Farmyard salad. ---- Fruta variada. Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</p>	<p>Menú de Infantil unificado APLV/ SIN lactosa. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. Se servirán los postres lácteos: ***APLV: yogur de soja. *** Sin lactosa: Kaiku sin lactosa. Cena* recomendada.</p>		<p>Sopa de picadillo. Rabas de calamar. ---- Silver salad. ---- Fruta del tiempo. Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones salteados con pavo. Rosada al horno. ---- Stable salad. ---- Fruta variada y/o lácteo**. Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>12</p> <p>Estofado de pollo. Bacalao al horno. ---- Seafood salad. ---- Lácteo**. Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.</p>	<p>13</p> <p>Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo en salsa. ---- Almería salad. ---- Lácteo**. Cena*: pavo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>14</p> <p>Fideos con verduras y rape. Hamburguesas mixtas a la plancha con salsa. ---- Popcorn salad. ---- Fruta variada. Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</p>	<p>15</p> <p>Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia. ---- Citrus salad. ---- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>16</p> <p>Tallarines salteados. Supremas de merluza en papillote de verduras. ---- Golden salad. ---- Lácteo**. Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>19</p> <p>Puré de verduras. Croquetas de puchero. ---- Farmyard salad. ---- Fruta fresca. Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha. ---- Country salad. ---- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</p>	<p>21</p> <p>Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas. ---- Jaén salad. ---- Fruta del tiempo. Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de verduras con rosada. Merluza al horno. ---- Silver salad. ---- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Espirales con salchichas. Gallineta con verduras al horno. ---- Stable salad. ---- Fruta variada y/o lácteo**. Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada y lácteo**.</p>
<p>26</p> <p>Caldereta de mero. Carne en salsa. ---- Almería salad. ---- Fruta fresca. Cena*: pescado a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>27</p> <p>Caldereta de mero. Carne en salsa. ---- Almería salad. ---- Fruta fresca. Cena*: pescado a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>28</p> <p>Lentejas estofadas. Tortilla de patatas. ---- Popcorn salad. ---- Fruta fresca. Cena*: patatas con habichuelas y fruta del tiempo.</p>	<p>29</p> <p>Guiso de verduras con patatas y costilla. Pechugas de pavo con salsa verduras. ---- Citrus salad. ---- Fruta variada. Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis salteados. Salmon al horno. ---- Golden salad. ---- Fruta variada. y/o lácteo**. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p>