



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho
casero y/o galletas.

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.

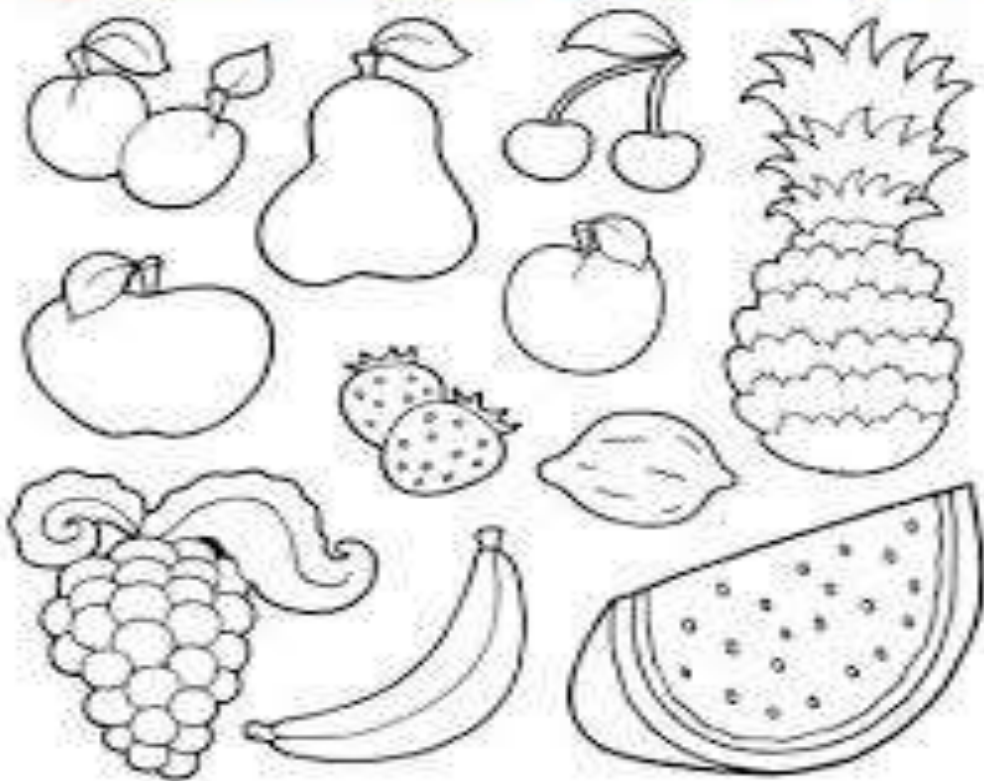


COCI... PINTAMOS?

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.
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
 Colegio Liceo Mediterráneo	Menú de Infantil. Cena* recomendada.		8 Sopa de picadillo. Rabas de calamar. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo..	9 Macarrones a la bologñesa. Rosada al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.
12 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.	13 Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo en salsa. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	14 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.	15 Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.	16 Tallarines a la carbonara. Supremas de merluza en papillote de verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de huevo, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.
19 Estofado de ternera. Bacalao con tomate. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.	20 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.	21 Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.	22 Cazuela de verduras con rosada. Varitas de merluza. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.	23 Espirales con salsa de tomate. Gallineta al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, y lácteo.
26 Puré de verduras y queso. Croquetas de puchero. ----- Farmyard salad. ----- Fruta fresca. Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.	27 Caldereta de mero. Carne en salsa. ----- Almería salad. ----- Fruta fresca. Cena*: tortilla de calabacín y fruta del tiempo.	28 Lentejas estofadas. Tortilla de patatas. ----- Popcorn salad. ----- Fruta fresca. Cena*: patatas con habichuelas y fruta del tiempo.	29 Guiso de verduras con patatas y costilla. Pechugas de pavo en salsa de verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.	30 Espaguetis con tomate. Salmón al horno. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: espinacas salteadas, huevo cocido y fruta del tiempo.