



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
zumo natural de naranja
recién exprimido y bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas SIN
huevo.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas SIN huevo.
Además, nuestras señas
nos dan fruta troceada
y galletitas APTAS.

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

April 2026

Abril 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a que ayudes a este lindo conejito a llegar hasta su deliciosa zanahoria.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



Adivina, adivinanza...

1) Con tomate y con lechuga en el plato suelo estar; puedo ser algo picante y a muchos hago llorar.

2) Aunque repleta de granos le da nombre a una ciudad, y refresca mis otoños con jugos de calidad.

Soluciones. 1) La cebolla. 2) La granada.

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	Lettuce, 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
6 Guiso de verduras con pollo. Pavo al horno con verduras. ----- Stable salad. ----- Petit. Cena*:brócoli con patatas, ensalada y fruta fresca.	7 Cocido de verduras con pollo. Pavo al horno con verduras. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	8 Lentejas con verduras. Mero con verduras. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: habichuelas con patatas cocidas, ensalada y lácteo.	9 Cazuela de verduras y merluza. Jamón cocido al horno. ----- Popcorn salad. ----- Petit. Cena*: consomé de puchero con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	10 Guisillo de ternera con patatas. Merluza al horno. ----- Citrus salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
13 Crema de calabaza con arroz. Rosada a la marinera. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de fideos SIN huevo, berenjenas rellenas y lácteo.	14 Cocido de verduras, patatas y pollo. Jamón cocido al horno. ----- Seafood salad. ----- Petit. Cena*: crema de espinacas, queso y lácteo.	15 Sopa con guisantes y mero. Pollo al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	16 Crema de verduras con pollo. Salchichas al horno. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: judías verdes con patatas, atún y ensalada. Fruta.	17 Olla de patatas con ajo. Lenguado al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de patatas, tomate natural y fruta.
20 Puré de verduras con queso. Gallo pedro en salsa de verduras. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: pavo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	21 Estofado de arroz con verduras. Pollo al horno. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.	22 Lentejas con verduras. Pavo en salsa con patatas. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.	23 Cazuela de verduras con rosada. Croquetas de puchero al horno. ----- Country salad. ----- Petit. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	24 Guiso con ternera. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: pechugas de pollo, ensalada y fruta.
27 FESTIVO.	28 Menestra de verduras y arroz. Rape con verduras al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.	29 Lentejas con verduras y patatas. Solomillo de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	30 Sopa de estrellitas con rape. Rosada en salsa verduras. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: dorada a la plancha, ensalada y lácteo.	Menú de Guardería SIN HUEVO. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, galletas, etc). ----- Cena* recomendada.