



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Yogur de soja y galletas
APTAS APLV.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca
y zumo. Además,
nuestras señoras nos dan
fruta troceada y
galletitas APTAS
APLV/Sin lactosa.

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 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
Sopa de estrellitas con pollo. Pavo al horno con verduras. ----- 6 Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: brócoli con patatas, ensalada y fruta fresca.	Cocido andaluz. Tortilla de patatas. ----- 7 Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	Lentejas con verduras. Mero con verduras. ----- 8 Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: habichuelas con patatas, ensalada y lácteo de soja.	Cazuela de fideos con verduras y merluza. Tortilla de atún al horno. ----- 9 Popcorn salad. ----- Yogur de soja. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	Guisillo con patatas. Merluza al horno. ----- 10 Citrus salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
Crema de calabaza con arroz. Rosada a la marinera. ----- 13 Golden salad. ----- Yogur de soja. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo de soja.	Cocido de verduras, patatas y pollo. Tortilla de jamón al horno. ----- 14 Seafood salad. ----- Yogur de soja. Cena*: crema de espinacas, pescadilla hervida y lácteo de soja.	Sopa de fideos con guisantes y mero. Pavo al horno. ----- 15 Country salad. ----- Yogur de soja. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Crema de verduras con pollo. Salchichas al horno. ----- 16 Jaén salad. ----- Yogur de soja. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	Olla de patatas. Lenguado al horno. ----- 17 Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.
Puré de verduras con queso. Gallo pedro en salsa ligera de verduras. ----- 20 Seafood salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.	Estofado de arroz con verduras. Pollo al horno. ----- 21 Golden salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: puré de zanahoria con puerro, pescado hervido con ensalada y fruta.	Lentejas con verduras. Pavo en salsa con patatas. ----- 22 Seafood salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo de soja.	Cazuela de verduras con rosada. Croquetas de puchero al horno. ----- 23 Country salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	Guiso de pavo. Salmón al horno. ----- 24 Jaén salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: pechugas de pollo, ensalada y fruta.
27 FESTIVO.	Menestra de verduras y arroz. Rape con verduras al horno. ----- 28 Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada y fruta.	Lentejas estofadas. Solomillo de pollo al horno. ----- 29 Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	Sopa de estrellitas con rape. Rosada en salsa verduras. ----- 30 Almería salad. ----- Yogur de soja. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	Menú de Guardería APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. ----- Cena* recomendada.