



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur natural
azucarado y galletas.
2 años, lunes, miércoles y
viernes, zumo natural de
naranja recién exprimido y
bocadillo saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho casero
y/o galletas.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas. Además,
nuestras señoras nos dan
fruta troceada y
galletitas.

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 colorear el dibujo.

¡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.
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
6 Guiso de verduras con pollo. Pavo al horno con verduras. ----- Stable salad. ----- Petit. Cena*:brócoli con patatas , ensalada y fruta fresca.	7 Cocido andaluz. Tortilla de patatas. ----- Farmyard salad. ----- Petit. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	8 Lentejas con verduras. Mero al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y lácteo.	9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Tortilla de atún al horno. ----- Popcorn salad. ----- Petit. Cena*: consomé 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, berenjenas rellenas y lácteo.	14 Cocido de verduras, patatas y pollo. Tortilla de jamón y queso al horno. ----- Seafood salad. ----- Petit. Cena*: crema de espinacas, salchichas frescas y lácteo.	15 Sopa de fideos con guisantes y mero. Pechugas de pollo al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	16 Crema de verduras con pollo. Salchichas de pavo al horno. ----- Jaen salad. ----- Petit. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	17 Olla de patatas con ajo. Lenguado con verduras. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.
20 Puré de verduras con queso. Gallo pedro en salsa ligera de verduras. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla con queso, 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 de ternera. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: pechugas de pollo al vapor, 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*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	30 Sopa de estrellitas con rape. Rosada con verduras. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	Menú de Guardería. ----- Cena* recomendada.