



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable APTO.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas
SIN huevo.

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

April 2026

Abril 2026

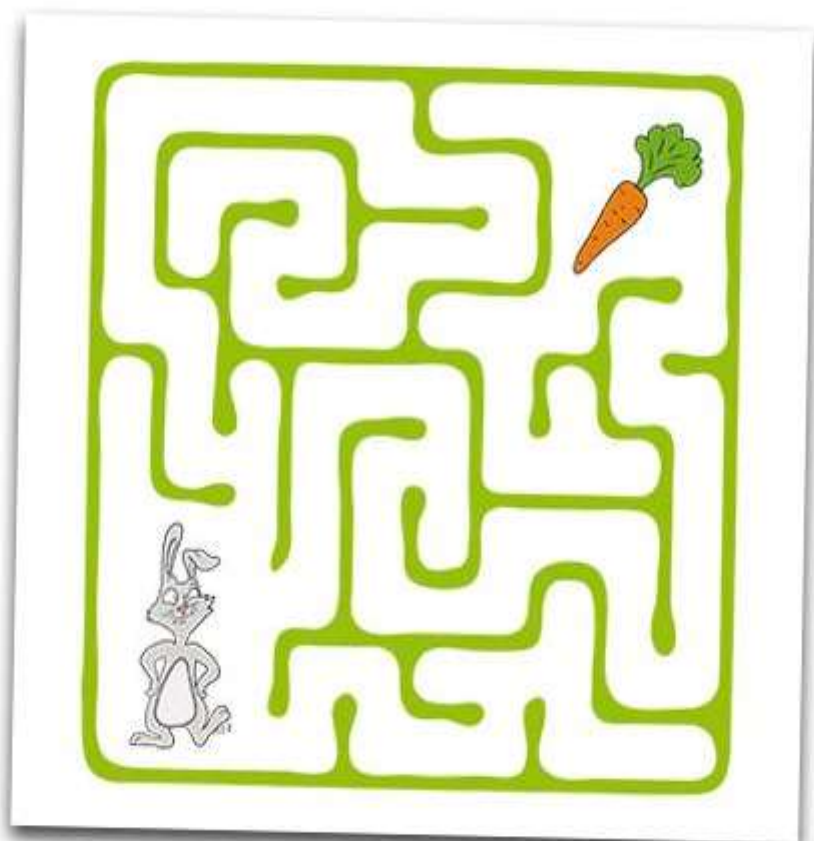
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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 Sopa de letras con pollo. Flamenquines al horno y salteado de verduras. ----- Stable salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. <i>Cena*: berenjena rellena, ensalada y fruta fresca.</i>	7 Cocido andaluz. Tortilla de patatas y cebolla. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.</i>	8 Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: patatas con habichuelas, ensalada y lácteo.</i>	9 Cazuela de verduras y merluza. Pechugas de pollo a la plancha. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: consomé de puchero con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</i>	10 Espaguetis con salsa tomate. Merluza rebozada. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada / lácteo. <i>Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</i>
13 Crema de calabaza con patatas. Rosada a la marinera. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: sopa de puchero con fideos SIN huevo, berenjenas rellenas y lácteo.</i>	14 Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Lácteo / fruta fresca. <i>Cena*: crema de espinacas, queso y lácteo.</i>	15 Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.</i>	16 Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Cordón blue de pavo al horno. ----- Jaén salad. ----- Lácteo y/o fruta. <i>Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.</i>	17 Macarrones con salchichas de pavo. Lenguado en salsa de verduras. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</i>
20 Crema de verduras con queso. Gallo pedro en salsa ligera de verduras. ----- Seafood salad. ----- Fruta del tiempo. <i>Cena*: dorada a la plancha, verduras salteadas y fruta del tiempo.</i>	21 Estofado de pavo. Pollo al horno. ----- Golden salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. <i>Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.</i>	22 Caldereta de mero con patatas. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.</i>	23 Lentejas pardinas con chorizo. Pechuga empanada al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</i>	24 Espirales con tomate. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. <i>Cena*: judías verdes con patatas, atún y jamón cocido. Fruta.</i>
27 FESTIVO.	28 Guisillo de verduras con patatas y ternera. Rape con patatas al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.</i>	29 Lentejas estofadas. Solomillo de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta. <i>Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.</i>	30 Ensalada de primavera. Lomo mediterráneo al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta. <i>Cena*: arroz 5 delicias, tomate natural y lácteo.</i>	Menú de Infantil SIN HUEVO. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc). ----- <i>Cena* recomendada.</i>