



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable SIN LECHE.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero SIN
LECHE y/o galletas
APTAS.

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 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 letras con pollo . Flamenquines al horno. ----- 6 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli con patatas, ensalada y fruta fresca.	Cocido andaluz con pollo. Tortilla de patatas y cebolla. ----- 7 Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. ----- 8 Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: patatas y habichuelas cocidas, ensalada y lácteo ***.	Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechugas de pollo en salsa verduras. ----- 9 Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	Espaguetis salteados. Merluza rebozada. ----- 10 Citrus salad. ----- Fruta variada / lácteo***. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
Crema de calabaza con patatas. Rosada a la marinera. ----- 13 Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo ***.	Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- 14 Seafood salad. ----- Lácteo***/ fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla francesa y lácteo ***.	Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de pavo al horno. ----- 15 Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Cordon blue de pavo al horno. ----- 16 Jaén salad. ----- Lácteo***/ fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo ***.	Macarrones con salchichas de pavo. Lenguado en salsa de verduras. ----- 17 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta
Puré de verduras con queso. Gallo pedro en salsa ligera de verduras. ----- 20 Seafood salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: dorada a la plancha, salteado de verduras y fruta.	Estofado de pavo. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- 21 Golden salad. ----- Fruta variada/lácteo***. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich de jamón cocido con tomate, ensalada y fruta.	Caldereta de mero con fideos y patatas. Albóndigas a la jardinera. ----- 22 Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo ***.	Lentejas pardinas con chorizo. Pechugas empanadas al horno. ----- 23 Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	. Espirales con tomate. Salmón al horno. ----- 24 Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.
27 FESTIVO.	Guisillo de verduras con patatas. Rape con patatas al horno. ----- 28 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada y fruta.	Lentejas estofadas. Solomillo de pollo al horno. ----- 29 Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo ***.	Ensalada de primavera. Lomo mediterráneo al horno. ----- 30 Almería salad. ----- Lácteo***/ fruta. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada con queso y lácteo ***.	Menú de Infantil unificado APLV/ SIN lactosa. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. Se servirán los postres lácteos: ***APLV: yogur de soja. *** Sn lactosa: Kaiku sin lactosa. Cena* recomendada.