



## 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

## May 2026

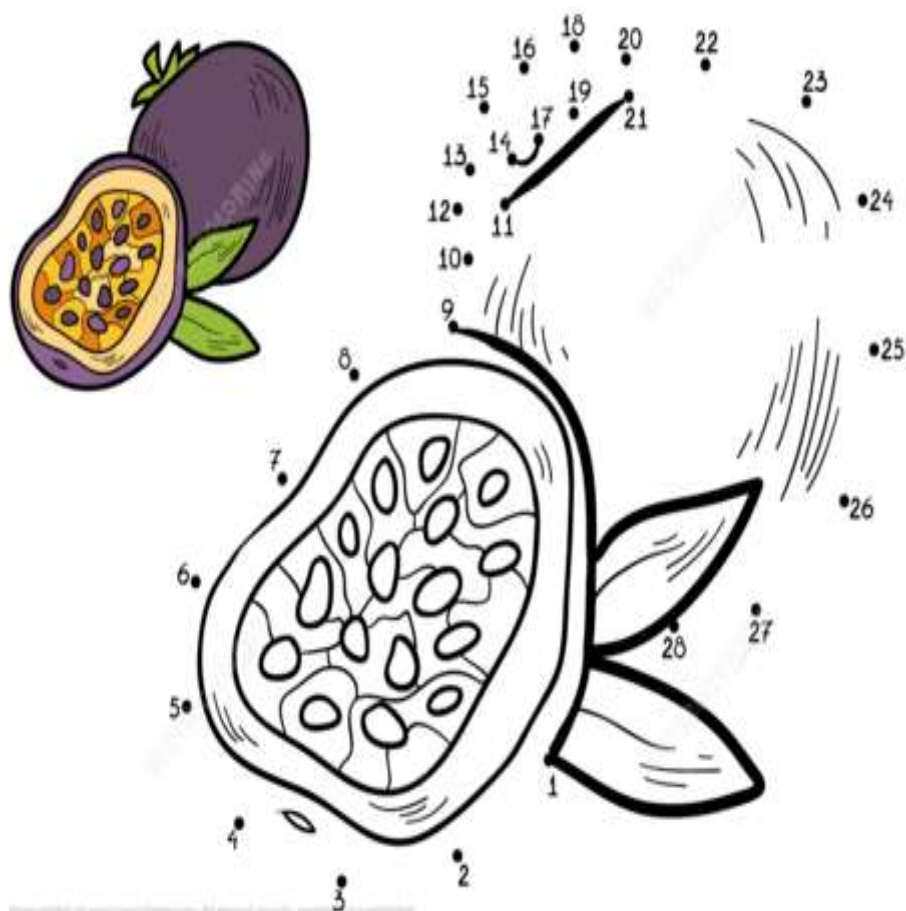
Mayo 2026

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a unir los números. Luego colorea el dibujo.  
¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



### Adivina, adivinanza...

1) No tengo cabeza, pero llevo sombrero. Sin pies me mantengo erguido. En los bosques me aglomero. Por los duendes soy muy querido.

2) Tengo ojos, pero no veo, soy feucha y arrugada, y a vivir sin ver la luz estoy muy acostumbrada.

Soluciones. 1) La seta. 2) La patata.

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
<p><b>Menú APLV (Guardería).</b>            Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.</p> <p>Cena* recomendada.</p>				
<p><b>4 NO LECTIVO.</b></p>	<p>Menestra de verduras con arroz.            Bacalao al horno.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: puré de patatas, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de rosada con verduras.            Mero con guisantes al horno.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: ensalada de judías verdes, huevo cocido y fruta.</p>	<p>Sopa de verduras con calabaza.            Pavo con salsa al horno.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta.</p>	<p>Olla de verduras con patatas.            Merluza a la plancha en salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: sándwich jamón cocido, tomate natural y fruta.</p>
<p>Crema de verduras con arroz.            Brótolas al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.</p>	<p>Guiso con verduras y pollo.            Tortilla de jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: crema de verduras, pavo a la plancha y lácteo de soja.</p>	<p>Lentejas con verduras y patatas.            Salchichas de pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.</p>	<p>Caldereta de verduras y rape.            Pechugas de pollo con patatas al horno.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: tortilla con calabacín, tomate natural y fruta del tiempo.</p>	<p>Potaje de judías con patatas.            Gallo pedro al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo de soja.</p>
<p>Caldereta de arroz con pollo.            Rape a la marinera.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de fideos con merluza.            Filetes de lenguado al horno.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano, fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras.            Pechuga de pavo plancha.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Guiso de patatas con verduras.            Tortilla española.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.</p>	<p>Guiso de verduras            Rosada al horno.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.</p>
<p>Puré de calabacín con patatas.            Mero con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras.            Pechuga de pollo con salsa de verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta del tiempo.</p>	<p>Cazuela de rape con patatas.            Tortilla con queso.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo.</p>	<p>Caldereta de verduras y raya.            Pollo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo de soja.</p>	<p>Estofado de patatas y verduras.            Rape con verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: Sopa de fideos y verduras, pescado blanco al horno y fruta.</p>