



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

June 2026

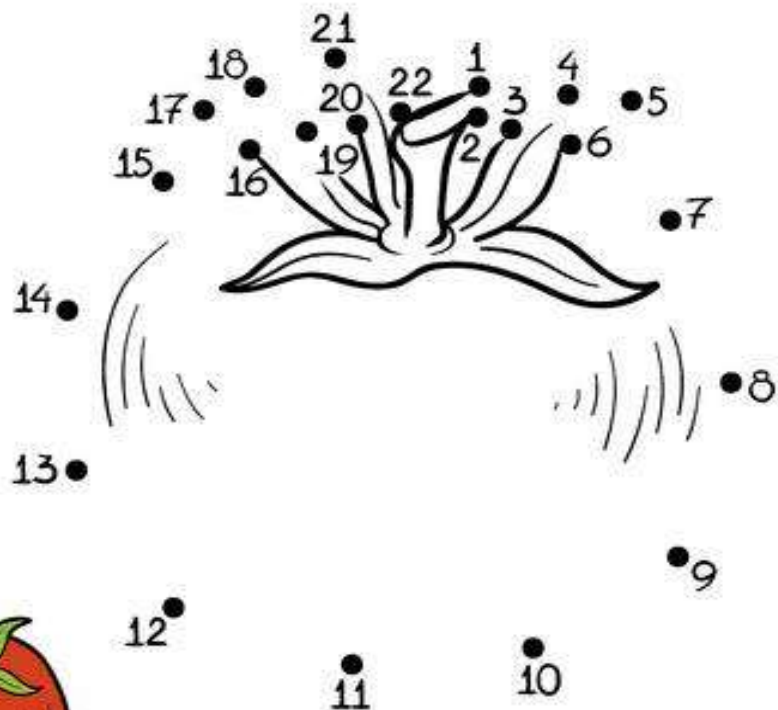
Junio 2026

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!



Tomato

Adivina, adivinanza...

- 1) Figura redonda, cuerpo colorado, tripas de hueso y zancos de palo.
- 2) Somos bolitas redondas que al morir nos despedazan, nos reducen al pellejo y todo el jugo nos sacan.

Soluciones. 1) La cereza. 2) Las uvas.

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, 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

Menú Guardería.

Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Guisadillo de verduras con arroz.
Rosada a la marinera.

Silver Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: pipirrana, sardinas a la plancha y fruta variada.

2

Olla de verduras, arroz integral y pollo.
Pollo con tomate y patatas.

Stable Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

Cena*: coliflor rebozada, jamón cocido, fruta

3

Lentejas pardinas con verduras y jamón.
Tortilla de patatas al horno.

Farmyard Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: judías verdes con patatas, huevo, atún y fruta del tiempo.

4

Cazuela de merluza con guisantes.
Pechuga de pavo al horno.

Almería Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

Cena*: verduras cocidas, pescado blanco al vapor y fruta.

5

Potaje de habichuelas con ajo.
Supremas de merluza en papillote
verduras.

Popcorn Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: sopa de calabaza, tortilla francesa y fruta del tiempo.

8

Menestra de verduras, calabacín y arroz.
Rape al horno.

Citrus Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: guisantes con jamón, queso tierno, ensalada y fruta.

9

Caldereta de verduras con patatas y pollo.
Tortilla de guisantes.

Golden Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

Cena*: sopa minestrone, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.

10

Lentejas con verduras y patatas.
Salchichas de pavo al horno.

Seafood Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: calabacín a la plancha, raya frita, ensalada y fruta.

11

Cazuela de verduras con guisantes y rosada.
Pechugas de pollo al horno.

Country Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

Cena*: arroz cocido con tomate y zanahoria, fruta y lácteo.

12

Guiso de judías con patatas y ternera.
Gallo pedro con verduras.

Jaén Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.

15

Arroz con verduras.
Mero con verduras al horno.

Silver Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: espinacas con queso y fruta del tiempo

16

Cocido de verduras con zanahoria y pollo.
Pollo al horno.

Stable Salad.

Petit/ Fruta de temporada.

Cena*: sopa minestrone, pescado blanco al horno, fruta.

17

Lentejas pardinas con arroz.
Tortilla de york.

Farmyard Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: judías verdes con patatas, huevo, atún y fruta del tiempo.

18

Sopa de mero con fideos.
Croquetas de cocido.

Almería Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: puré de calabacín y zanahoria, york a la plancha y fruta del tiempo.

19

Estofado de ternera.
Salmón con naranja al horno.

Popcorn Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: Tortilla de patatas y calabacín y fruta del tiempo.

22

Olla de verduras con puerro y ternera.
Gallo pedro en salsa al horno.

Citrus Salad.

Lácteo/Fruta fresca.

Cena*: sopa de calabaza, pescado blanco hervido y fruta del tiempo.

