



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves,
lácteo variado con
magdalena, bizcocho
casero y/o galletas.

En el almuerzo comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada en
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

June 2026

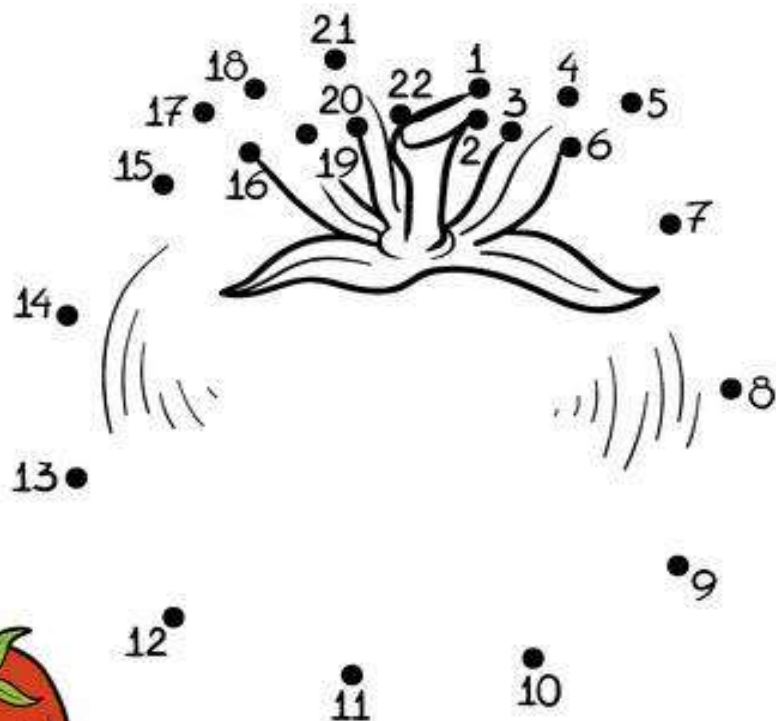
Junio 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... ¡MANUALIDADES?

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.
Almeria salad	Lettuce, tomato, carrot and Almeria 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 infantil SIN huevo.

Todos los platos están exentos de huevo y sus derivados.

Cena* recomendada.

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de verduras.
Rosada a la marinera.

Silver salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.

2

Olla de verduras, arroz integral y pollo.

Carne con tomate y patatas.

Stable salad.

Lácteo y/ fruta del tiempo.

Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo.

3

Lentejas pardinas con verduras y jamón.
Jamón cocido al horno.

Farmyard salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

4

Cazuela de marisco con patatas.
Pechuga de pavo con queso al horno.

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

5

Espaguetis bologñesa.
Merluza con verduras.

Popcorn salad.

Helados variados y/o fruta.

Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

8

Guiso de verduras con pollo.
Rape con verduras.

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena*: brócoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.

9

Sopa de estremitas con rosada.
Albóndigas a la jardinera.

Golden salad.

Fruta variada.

Cena*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.

10

Cazuela de verduras y pavo.
Hamburguesas a la plancha.

Seafood salad.

Natillas variadas y/o fruta del tiempo.

Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.

11

Lentejas estofadas con verduras.
Pechugas de pollo al horno con champiñones.

Country salad.

Fruta variada.

Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.

12

Espirales con salsa de tomate.
Gallo pedro al horno.

Jaén salad.

Tarrinas de helado / fruta del tiempo.

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

15

Estofado de patatas y pavo.
Mero con verduras.

Silver salad.

Fruta variada.

Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.

16

Lentejas con chorizo.
Pechugas de pollo.

Stable salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

17

Arroz con tomate.
Calamares rebozados.

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

18

Sopa de picadillo sin huevo.
Solomillo en salsa española.

Almería salad.

Natillas y/o fruta del tiempo.

Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

19

Plumas a la carbonara.
Salmón con naranja.

Popcorn salad.

Fruta variada y/o helado.

Cena*: berenjenas rellenas, tomate natural y lácteo.

22

Macarrones con tomate.
Surtido de empanados.

Citrus salad.

Fruta variada y/o helado.

Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.

