



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, medio
bocadillo saludable.
Martes y jueves,
zummo natural de
naranja con bizcocho
casero, bocadillo de
AOVE y/o galletas.

A diario disponemos en el
comedor, tanto en
desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta
variada.

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 hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta deliciosa receta.

¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

LEÓN FERÓZ DE FRUTA FRESCA.

Ingredientes:

- 1 ó 2 naranjas (dependiendo del tamaño), peladas y a gajos.
- 1 rodaja de piña natural.
- 4 rodajas de plátano (o kiwi si sigues una dieta controlada en fructosa).
- 2 arándanos (o dos taquitos de sandía para dietas controladas en fructosa).
- 1 aceituna negra partida en 2 mitades.
- 1 triángulo de sandía.
- 6 trozos largos de cebollino.

Modo de preparación:

1. En un plato redondo, coloca en el centro la rodaja de piña.
2. Alrededor, ve poniendo los gajos de naranja uno a uno, como puedes ver en la foto de más arriba
3. Ahora, pon 2 rodajas de plátano (o kiwi) a modo de orejas en la parte superior de las naranjas.
4. Seguidamente, coge otras 2 rodajas de plátano (o kiwi) y ponlas en la parte superior de la piña. Serán los ojos.
5. Coge tus 2 arándanos o trocitos de sandía y ponlos dentro de las rodajas de plátano/kiwi que has puesto en el paso 4. Céntralos bien.
6. A modo de nariz, ponle el triángulo de sandía, justo debajo de los ojos.
7. Con la aceituna, vamos a hacer la boca. Ponla justo debajo de la nariz de sandía.
8. Y finalmente, usaremos las 6 tiras de cebollino para hacerle sus bigotes fieros. Pon 3 tiras a cada lado de la narizota.



Adivina, adivinanza...

- 1) Soy un viejo arrugadito que si me echan al agua salgo mucho más gordito.
- 2) Verde fue mi nacimiento y de luto me vestí; los palos me atormentaron y oro fino me volví.

Soluciones. 1) El garbanzo 2) La aceituna

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.

¡Este león feroz de fruta fresca debe estar delicioso! ¡Felices vacaciones!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú HIPOCALÓRICO. ----- Cena* recomendada.				
1 Ensalada campera. Atún a la plancha con limón. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.	2 Olla de verduras, arroz integral y pollo. Carne con tomate. ----- Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo.	3 Lentejas pardinas con verduras y jamón. Tortilla de patatas y calabacín al horno. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.	4 Cazuela de marisco con patatas. Pechuga de pavo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.	5 Espirales salteados con verduras. Merluza en papillote de verduras. ----- Citrus salad. ----- Helados de hielo y/o fruta. Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.
8 Ensalada de pollo y piña. Rape al horno. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: brocoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.	9 Sopa de estrellitas con rosada. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Lácteo/fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.	10 Cazuela de verduras y pavo. Hamburguesa a la plancha. ----- Country salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.	11 Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.	12 Macarrones salteados con pollo. Gallo pedro al horno. ----- Silver salad. ----- Helado de hielo/ fruta del tiempo. Cena*: tortilla de queso, ensalada y fruta del tiempo.
15 Estofado de pavo. Mero enharinado. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.	16 Lentejas con verduras. Pinchos de pollo. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.	17 Arroz con tomate. Tortilla de york. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.	18 Sopa de picadillo. Solomillo en salsa española. ----- Country salad. ----- Yogur y/o fruta del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.	19 Plumas salteadas con verduras. Salmón con naranja. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas, tomate natural y lácteo.
22 Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.				

