



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

September 2026

Septiembre 2026

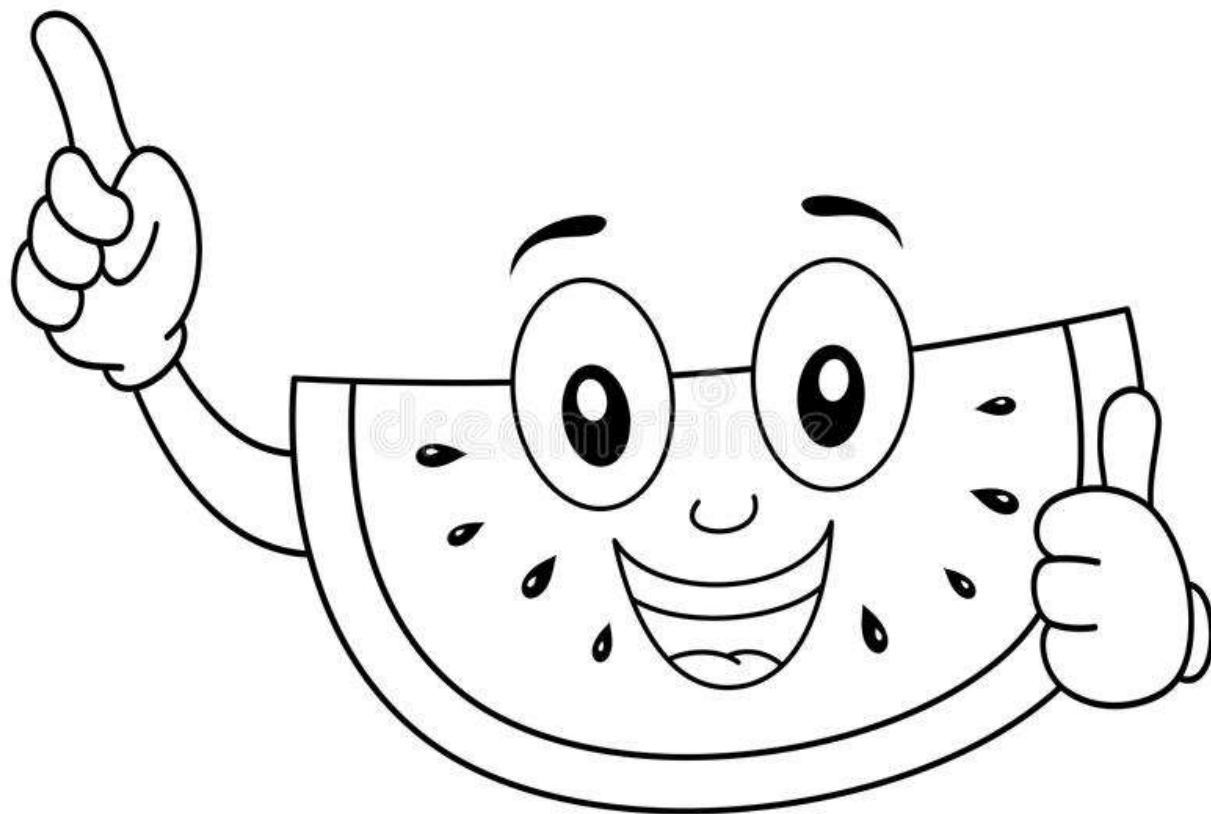
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear el dibujo.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



Adivina, adivinanza...

1) Choco me dice la gente, late mi corazón. El que no sepa mi nombre, es un gran tontorrón.

2) ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya qué fruto es? creas, nunca lo adivinarás.

Soluciones. 1) Chocolate. 2) Tomate

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú guardería. Cena* recomendada.				
7 Guiso de verduras con arroz y patatas. Mero a la molinera. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo.	8 Estofado de pollo. Gallineta con verduras al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: habichuelas cocidas, patatas, tomate natural y fruta del tiempo	9 Lentejas con verduras y patatas. Pechugas de pollo en salsa. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo y fruta.	10 Cazuela con verduras y pescadilla. Salchichas de pollo/pavo al horno. ----- Citrus salad. ----- Petit. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada, lácteo y fruta del tiempo.	11 Olla de verduras con patatas y ajo. Rape a la marinera. ----- Golden salad. ----- Lácteo. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta del tiempo.
14 Puré de verduras con arroz integral. Rosada al horno. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo..	15 Cocido de verduras con patatas. Pavo al horno. ----- Country salad. ----- Petit. Cena *: brócoli cocido, jamón y fruta del tiempo.	16 Lentejas pardinas con verduras. Tortilla de patatas. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta.	17 Sopa de fideos con rosada. Pechuga de pollo al horno. ----- Silver salad. ----- Petit. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	18 Estofado de ternera con verduras. Merluza con verduras. ----- Stable salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo.
21 Guisadillo de verduras con arroz Bacalao con verduras al horno. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo. Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas, fruta fresca	22 Guisillo con verdura y pollo. Tortilla de queso con pavo. ----- Almería salad. ----- Petit. Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.	23 Sopa de verduras con rape. Pechugas de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto, lácteo y fruta del tiempo.	24 Lentejas con patatas y verduras. Mero al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo.	25 Guiso de ternera. San Pedro en salsa española. ----- Golden salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y lácteo.
28 Crema de verduras. Gallo pedro al horno. Coliflor cocida ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.	29 Cocido de verduras con pollo. Pechuga de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo. Cena*: ,pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.	30 Lentejas con verduras. Tortilla de calabacín al horno. ----- Jaén salad. ----- Petit. Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.		

