



Colegio Liceo Mediterráneo



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

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

September 2026

Septiembre 2026

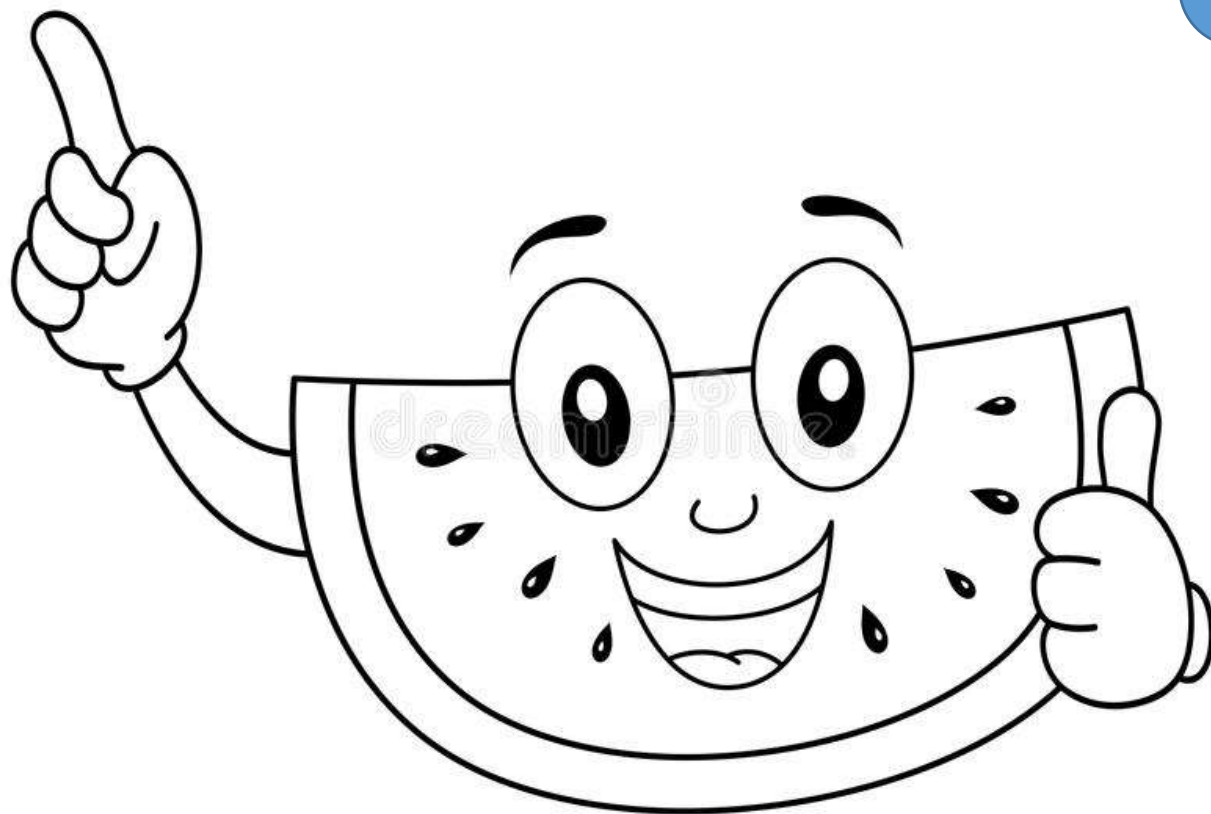
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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 de Infantil. Cena* recomendada.				
Guisadillo de verduras con arroz y patatas. Rabas de calamar. ----- 7 Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo.	Estofado de lentejas. Gallineta con verduras al horno. ----- 8 Almería salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: habichuelas cocidas, patatas, tomate natural y fruta del tiempo.	Cazuela con rape y verduras. Albóndigas a la jardinera con guisantes. ----- 9 Popcorn salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo y fruta.	Caldereta de verduras y pescadilla. Salchichas pollo/pavo a la riojana. ----- 10 Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada, lácteo y fruta del tiempo.	Espirales con salsa de tomate. Salmón a la parrilla. Brocoly al vapor ----- Golden salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta del tiempo.
Puré de verduras con arroz integral. Rosada al horno. ----- 14 Seafood salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Cocido andaluz con patatas. Lomo en salsa española. Coliflor cocida. ----- 15 Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli cocido, jamón y fruta del tiempo.	Lentejas pardinas con verduras y chorizo. Tortilla de patatas con cebolla. ----- 16 Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta.	Sopa de fideos con rosada. Pechuga de pollo con patatas. ----- 17 Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	Estofado de ternera con verduras. Merluza al horno con verduras. ----- 18 Stable salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo.
Crema de verduras con queso. Bacalao con verduras. ----- 21 Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas, fruta fresca	Estofado de lentejas con ternera. Tortilla con queso y pechuga pavo. ----- 22 Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.	Guisillo de pollo. Carne en salsa con patatas. ----- 23 Popcorn salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto, lácteo y fruta del tiempo.	Ensalada ligera de garbanzos. Crispy chicken. ----- 24 Citrus salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo.	Espaguetis a la bologñesa. San Pedro en salsa española. ----- 25 Golden salad. ----- Fruta de temporada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y lácteo.
Guiso de verduras con patatas. Gallo pedro con verduras. Brocoly cocido. ----- 28 Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, tomate natural y fruta fresca.	Cocido de verduras con pollo. Solomillo al horno con verduras. ----- 29 Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: dorada a la plancha, tomate natural y fruta fresca.	Lentejas con verduras. Pechugas de pollo al horno. ----- 30 Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.		

