



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable SIN gluten.  
Martes y jueves,  
lácteo variado con  
galletas APTAS.

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

## September 2026

Septiembre 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!

## RICITOS DE ORO.

Necesitamos la ayuda de un adulto para pelar, picar, cocer, asar y hacer el puré. Una vez todos los ingredientes listos, es nuestro gran momento. ¡Manos a la obra, chef!

Ingredientes:

- ✓ 1 hamburguesa de pollo o pavo asada.
- ✓ 2 hojas de lechuga lavada y escurrida.
- ✓ 3 trozos de tomate (uno con forma de boca y dos triángulos)
- ✓ 2 aceitunas negras.
- ✓ 2 rodajas de pepino.
- ✓ 2 rodajas de huevo cocido (En caso de ser alérgico al huevo, cambiarlas por dos trocitos de queso fresco).
- ✓ Espirales de pasta cocidos (En caso de ser alérgico al huevo, cocer pasta SIN huevo. En caso de ser celíaco, usarlos SIN gluten).
- ✓ Aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación:

1. Colocar dos hojas de lechuga en la parte inferior de un plato.
  2. Poner encima centrada la hamburguesa asada.
  3. Colocar el tomate con forma de boca en la parte inferior de la hamburguesa.
  4. Poner las dos rodajas de huevo cocido (si no lo puedes comer, recuerda cambiarlo por el queso fresco) en la parte superior de la hamburguesa a modo de ojos. Encima, ponerle las dos aceitunas.
  5. Con las rodajas de pepino, haremos las orejitas.
  6. Poner los espirales en la parte superior del plato a modo de pelo.
  7. Y para terminar, ponerle los dos triángulos de tomate a modo de lacito.
- Fijo que te han quedado de rechupete.

¡Hasta la próxima amig@s!

## 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                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Menú CELIAQUÍA.</b><br><br>Todos los platos, así como el pan, están exentos de gluten (pastas, rebozados, helados, etc).<br><br>Cena* recomendada.                                                     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| 7 Tallarines salteados con gambas.<br>Rabas de calamar.<br>-----<br>Farmyard salad.<br>-----<br>Fruta del tiempo y/o helado<br>Cena*: puré de patata, caballa a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo. | 8 Estofado de lentejas.<br>Hamburguesa de pavo a la plancha.<br>-----<br>Almería salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: habichuelas cocidas, patatas, tomate natural y fruta del tiempo. | 9 Cazuela con rape y verduras.<br>Albóndigas a la jardinera.<br>-----<br>Popcorn salad.<br>-----<br>Natillas de chocolate y/o fruta.<br>Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo y fruta.                  | 10 Arroz a la cubana.<br>Salchichas a la riojana.<br>-----<br>Citrus salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: tortilla de guisantes, ensalada, lácteo y fruta del tiempo.              | 11 Canelones gratinados.<br>Salmón a la parrilla.<br>-----<br>Golden salad.<br>-----<br>Helado y/o fruta.<br>Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta del tiempo.        |
| 14 Ensalada de verano.<br>Rosada con pisto al horno.<br>-----<br>Seafood salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.                                   | 15 Cocido andaluz con patatas.<br>Lomo en salsa española.<br>-----<br>Country salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: brócoli cocido, jamón y fruta del tiempo.                           | 16 Lentejas pardinas con verduras y chorizo.<br>Cordon blue de pavo.<br>-----<br>Jaén salad.<br>-----<br>Flan vainilla y/o fruta variada.<br>Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada del tiempo y fruta. | 17 Sopa de fideos con rosada.<br>Pinchos de pollo con patatas.<br>-----<br>Silver salad.<br>-----<br>Fruta del tiempo.<br>Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.   | 18 Pizzas caseras.<br>Merluza con verduras.<br>-----<br>Stable salad.<br>-----<br>Helado y/o fruta del tiempo.<br>Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y fruta del tiempo. |
| 21 Crema de verduras con queso.<br>Bacalao con tomate.<br>-----<br>Farmyard salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate natural y patatas, fruta fresca                | 22 Estofado de lentejas.<br>Tortilla de patatas.<br>-----<br>Almería salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta.            | 23 Guisillo de pollo.<br>Carne en salsa con patatas.<br>-----<br>Popcorn salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto, lácteo y fruta del tiempo.                          | 24 Ensalada ligera de garbanzos.<br>Crispy chicken.<br>-----<br>Citrus salad.<br>-----<br>Fruta de temporada.<br>Cena*: pechuga de pollo a la plancha, ensalada de tomate y atún. Lácteo. | 25 Espaguetis a la bologñesa.<br>Cazón frito.<br>-----<br>Golden salad.<br>-----<br>Fruta de temporada y/o helado.<br>Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y lácteo.       |
| 28 Ensalada campera.<br>Gallo pedro en orly.<br>-----<br>Seafood salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: tortilla de patatas, ensalada y fruta.                                                       | 29 Cocido de verduras con pollo.<br>Solomillo al horno con verduras.<br>-----<br>Country salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta.                   | 30 Lentejas estofadas con verduras.<br>Pechugas de pollo al horno.<br>-----<br>Jaén salad.<br>-----<br>Fruta variada.<br>Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |

