Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

October 2026

Octubre 2026

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

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 seños nos dan fruta troceada y galletitas.

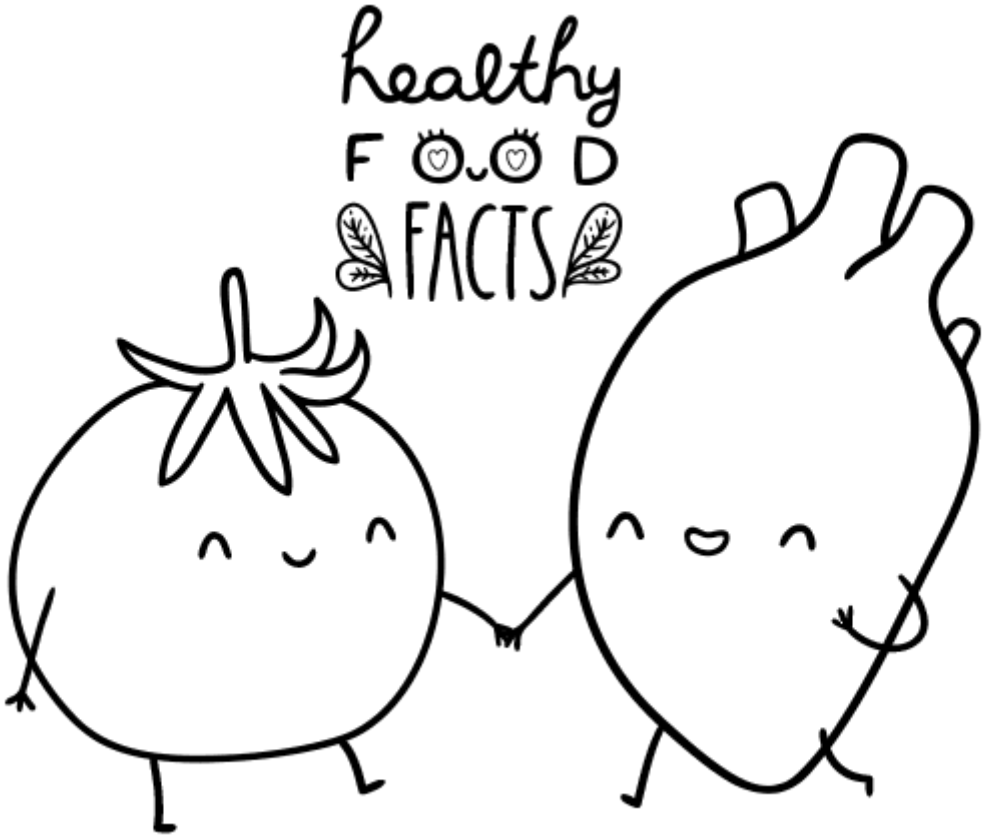
Si tenemos alguna alergia, en nuestra cocina, nos adaptan el menú a nuestras necesidades.

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.

COCI... PINTAMOS?

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!



Adivina, adivinanza...

1) Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy?

2) Sobre la baca la o. ¿A qué no lo aciertas?

Soluciones. 1) El huevo. 2) El bacalao

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú guardería. Cena* recomendada.			1 Guiso de verduras con brótola. Pechugas de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Petit. *Cena*: crema de calabacín, queso y fruta del tiempo.*	2 Puré de verduras con ternera. Salchichas de pavo al punto. ----- Almería salad. ----- Lácteo. *Cena*: pescado blanco plancha con patatas cocidas, fruta.*
5 Crema de verduras. Lenguado al horno. ----- Citrus salad. ----- Lácteo. *Cena*: pescado blanco von verduras, fruta del tiempo.*	6 Lentejas con arroz integral. Pavo al horno. ----- Golden salad. ----- Petit. *Cena*: tortilla de calabacín, ensalada mixta y fruta del tiempo.*	7 Estofado de pollo con verduras. Tortilla española. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. *Cena*: puré de zanahoria y puerro, sándwich mixto y lácteo.*	8 Caldereta de verduras con rape. Filetes de mero a la plancha. ----- Seafood salad. ----- Petit. *Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.*	9 NO LECTIVO.
12 FESTIVO.	13 Sopa de verduras con pollo. Tortilla con zanahoria y queso al horno. ----- Silver salad. ----- Petit *Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo*	14 Lentejas pardinas con verduras. Pechugas de pollo asados con patatas. ----- Stable salad. ----- Lácteo. *Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta del tiempo.*	15 Cazuela de fideos con verduras y pescadilla. Tortilla de jamón cocido. ----- Farmyard salad. ----- Petit. *Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.*	16 Estofado de ternera. Gallineta al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo. *Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.*
19 Sopa de verduras con arroz. Salchichas de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo. *Cena*: calabacines rellenos, pescado blanco y fruta del tiempo.*	20 Estofado de lentejas. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- Citrus salad. ----- Lácteo. *Cena*: brócoli cocido, york a la plancha y fruta del tiempo.*	21 Guisillo de patatas con pavo. Merluza al horno con verduras. ----- Golden salad. ----- Lácteo. *Cena*: salchichas cocidas, ensalada y fruta.*	22 Sopa con patatas, verduras y rosada. Tortilla de calabacín y patatas. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. *Cena*: revuelto de espárragos, jamón y queso y fruta del tiempo.*	23 Estofado de añojo con verduras. San pedro con salsa de verduras. ----- Country salad. ----- Lácteo. *Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.*
26 Menestra de verduras con arroz. Bacalao con tomate. ----- Jaen salad. ----- Petit. *Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.*	27 Guiso con habichuelas, pollo y verduras. Tortilla de guisantes. ----- Silver salad. ----- Lácteo. *Cena*: filetes de caballa, ensalada y fruta del tiempo.*	28 Cazuela de verduras con rosada. Pechugas de pavo a la plancha. ----- Stable salad. ----- Petit. *Cena*: crema de calabacín, tomate natural y lácteo.*	29 Guiso de ternera con patatas. Croquetas de puchero. ----- Almería salad. ----- Lácteo. *Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.*	30 NO LECTIVO.