



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?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable APTO.
Martes y jueves, lácteo
variado con galletas SIN
huevo.

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.

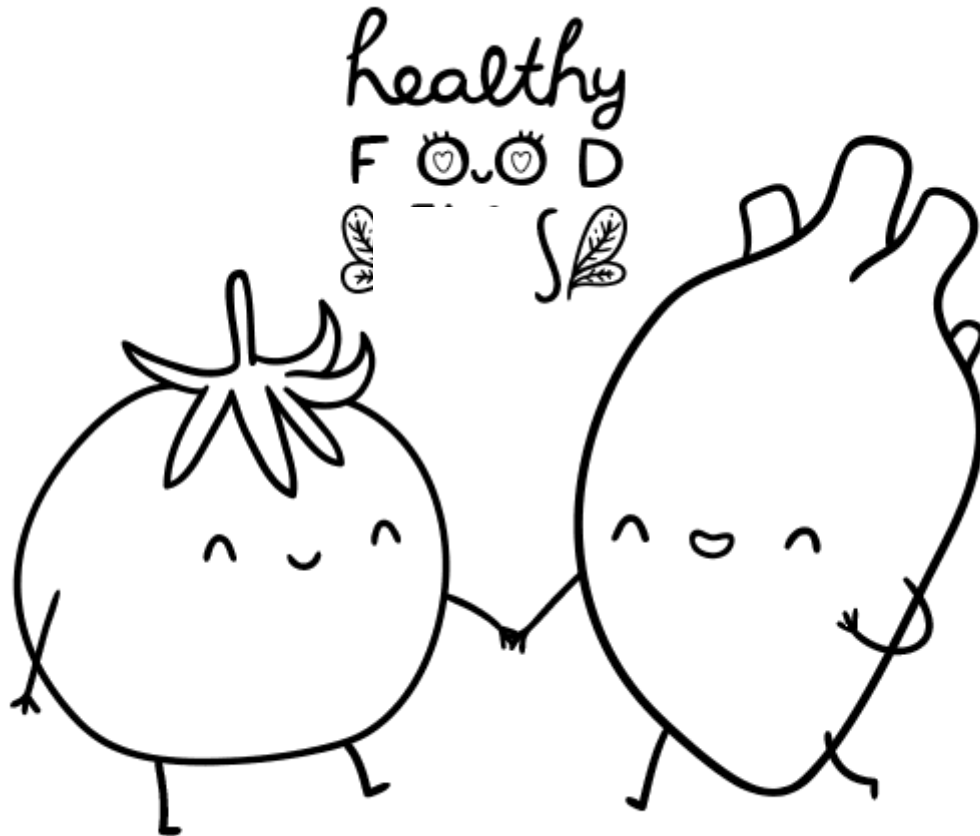


Mediterráneo, ya sabes tú lo
importante que es beber agua
en pequeñas cantidades muchas
veces al día.

Y todo cocinado con mimo,
dedicación, profesionalidad y
como no, con frutas, verduras y
hortalizas de nuestro campo,
de primera calidad.

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 and carrot.
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 de Infantil SIN HUEVO. Todos los rebozados, pastas, etc están exentas del alérgeno. ----- Cena* recomendada.			Cazuela de verduras con brótola. Pechuga de pollo con verduras. ----- 1 Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Guiso de verduras y ternera. Salchichas de pavo. ----- 2 Almería salad. ----- Lácteo/ y/o fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.
5 Crema de verduras. Lenguado al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: sardinas a la plancha, tomate natural y fruta.	6 Estofado de lentejas con jamón. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes y champiñones con jamón serrano, ensalada y fruta..	7 Marmitako. Jamón cocido a la plancha. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: sopa de verduras, dorada al horno y lácteo.	8 Espaguetis salteados con gambas. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta fresca. Cena*: Ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	9 NO LECTIVO.
12 FESTIVO.	13 Caldereta de verduras con patatas y bonito. Jamón cocido al horno. ----- Silver salad. ----- Fruta. Cena *: ensalada de judías y patatas y lácteo.	14 Cocido de garbanzos con calabaza. Cordon blue al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: crema de espinacas, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.	15 Sopa de verduras frescas. Pechugas de pavo a la plancha. Patatas al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	16 Macarrones con tomate y queso. Gallineta al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: puré de patatas, atún a la plancha, ensalada y fruta.
19 Sopa de verduras con arroz. Salchichas de pollo a la riojana. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas gratinadas, pescado blanco al horno y fruta.	20 Lentejas con verduras y patatas. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli cocida, york a la plancha y fruta del tiempo.	21 Guisillo de pavo. Merluza al horno con verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de calabaza, ensalada y fruta del tiempo.	22 Sopa de picadillo con pollo y SIN huevo. Jamón cocido a la plancha. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerros, sándwich mixto y lácteo.	23 Tallarines a la bologñesa. San Pedro con salsa verduras. ----- Country salad. ----- Gelatina y/o fruta variada. Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.
26 Menestra de verduras con arroz. Bacalao con tomate. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pavo a la plancha, tomate natural y lácteo.	27 Cazuela de rape. Lomo en salsa española. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: dorada a la plancha, tomate natural y lácteo.	28 Cocido andaluz. Pechuga de pavo a la plancha. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: crema de calabaza, tomate natural y lácteo.	29 Espirales con verduras, tomate y salchichas. Croquetas caseras. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: boquerones fritos, tomate natural y lácteo.	30 NO LECTIVO.

