Colegio Liceo Mediterráneo

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

November 2026

Noviembre 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.

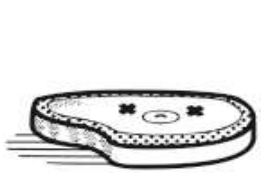
Y todo cocinado con mimo, dedicación, profesionalidad y como no, con frutas, verduras y hortalizas de nuestro campo, de primera calidad.



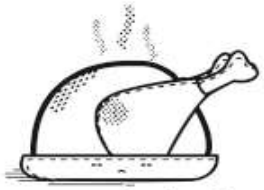
COCI... PINTAMOS?

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

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



Steak



Roasted chicken



Pepper



Cheese



Orange juice



Spoon / fork



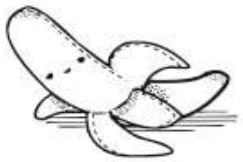
Bread



Eggs



Pear



Banana



Tomato



Cake

Adivina, adivinanza...

1.) En blanco pañal nací, En verde me transformé, Y durante el crecimiento, Amarillo me quedé.

2.) Una señorita va por el mercado con su cola verde y su traje morado.

Soluciones. 1) El limón. 2) La berenjena.

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
2 NO LECTIVO.	Guisillo de verduras con arroz. Rape en salsa de verduras. --- 3 Stable salad. --- Lácteo. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	Lentejas con verduras. Pechugas de pollo al horno. --- 4 Almería salad. --- Lácteo. *Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta.*	Sopa de fideos con verduras y pescadilla. Mero al horno. --- 5 Popcorn salad. --- Petit. *Cena. sopa de otoño, tomate natural y fruta del tiempo.*	Estofado de habichuelas con añojo. Tortilla de jamón york y queso. --- 6 Citrus salad. --- Lácteo. *Cena*: pastel de tortilla, ensalada y fruta.*
Menestra de verduras con calabaza y arroz. Pollo a la plancha con salsa verduras. --- 9 Golden salad. --- Lácteo. *Cena*: revuelto de guisantes con jamón, ensalada y fruta del tiempo.*	Olla de verduras con pollo. Pechugas de pavo con queso. --- 10 Seafood salad. --- Petit. *Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.*	Lentejas pardinas con patatas. Tortilla de patatas. --- 11 Country salad. --- Lácteo. *Cena*: crema de champiñones, pescado blanco a la plancha y fruta.*	Cazuela de verduras con guisantes y merluza. Bacalao al horno con verduras. --- 12 Jaén salad. --- Petit. *Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.*	Estofado de verduras con ternera. Rosada a la marinera. --- 13 Silver salad. --- Lácteo. *Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.*
Sopa de verduras con calabacín y arroz. Tortilla con guisantes al horno. --- 16 Stable salad. --- Lácteo. *Cena*: pescado blanco con verduras y fruta del tiempo.*	Guiso de verduras con contramuslos. Pollo asado. --- 17 Farmyard salad. --- Petit. *Cena*: pipirrana, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	Crema castellana. Supremas de merluza con verduras. --- 18 Almería salad. --- Lácteo. *Cena*: tortilla de espinacas y fruta.*	Cazuela de fideos con rosada. Gallo pedro al horno con verduras. --- 19 Jaén salad. --- Petit. *Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.*	Patatas guisadas con ternera. Gallineta al horno. --- 20 Citrus salad. --- Lácteo. *Cena*: sopa con pollo y pechuga de pavo con tomate y fruta.*
Cocido de verduras con pollo. Pechugas de pavo a la plancha. --- 23 Golden salad. --- Lácteo. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	Olla con hortalizas y ave de corral. Lenguado al horno. --- 24 Seafood salad. --- Petit. *Cena*: tortilla de atún, ensalada con aceitunas y lácteo.*	Lentejas con verduras. Tortilla de queso. --- 25 Country salad. --- Lácteo. *Cena*: patatas con habichuelas, tomate natural y fruta.*	Caldereta de verduras con mero. Salchichas de pavo al horno. --- 26 Popcorn salad. --- Petit. *Cena*: dorada a la plancha, tomate natural y fruta.*	Arroz caldoso con ave de corral. Gallo pedro al horno. --- 27 Citrus salad --- Lácteo. Cena* crema de calabacín, salchichas pavo y fruta.
Estofado con arroz y verduras. Salmón al horno. --- 30 Golden salad. --- Lácteo. *Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y lácteo.*				Menú de Guardería. Cena* recomendada.