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?
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.

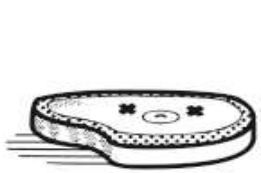
Y todo cocinado con mimo, dedicación, profesionalidad y como no, con frutas, verduras y hortalizas de nuestro campo, de primera calidad.



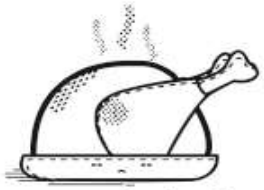
COCI... PINTAMOS?

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



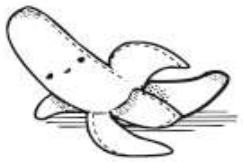
Bread



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, añojo y patatas. Rape en salsa de verduras. --- 3 Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	Lentejas con verduras y chorizo. Pechugas de pollo al horno. --- 4 Almería salad. --- Fruta variada. *Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta.*	Cazuela de verduras con frutos del mar. Solomillo en salsa española. --- 5 Popcorn salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de otoño, tomate natural y fruta del tiempo.*	Macarrones a la boloñesa. Tortilla jamón de york y queso. --- 6 Citrus salad. --- Lácteo y/o fruta. *Cena*: tortilla de berenjena con jamón york y queso, ensalada y fruta.*
Sopa de verduras con huevo y jamón. Lomo con salsa de verduras. --- 9 Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: revuelto de guisantes con jamón, ensalada y fruta del tiempo.*	Estofado de lentejas. Pechugas de pavo con queso. --- 10 Seafood salad. --- Natillas de chocolate o fruta. *Cena *: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.*	Cazuela de patatas y mero. Tortilla de patatas con cebolla. --- 11 Country salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: crema de champiñones, pescado blanco a la plancha, lácteo y fruta.*	Cazuela de verduras con guisantes y merluza. Bacalao con verduras. --- 12 Jaén salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.*	Pasta fresca con salsa de tomate. Rosada a la marinera. --- 13 Silver salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.*
Crema de verduras. Pechugas de pollo a la plancha. --- 16 Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: pescado blanco, verduras cocidas y fruta del tiempo.*	Lentejas con verduras. Carne con tomate y patatas. --- 17 Farmyard salad. --- Fruta variada. *Cena*: pipirrana, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	Cocido de garbanzos y costilla. Supremas de merluza con verduras. --- 18 Almería salad. --- Lácteo y/o fruta del tiempo. *Cena*: tortilla de espinacas, ensalada, lácteo y fruta.*	Cazuela de marisco. Cordón blue al horno. --- 19 Jaén salad. --- Fruta variada. *Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.*	Espaguetis salteados con gambas. Gallineta al horno. --- 20 Citrus salad. --- Yogur de chocolate. *Cena*: sopa con pollo y pechuga pavo plancha, tomate natural y fruta.*
Sopa de picadillo. Albóndigas a la jardinera. --- 23 Seafood salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	Estofado de lentejas. Chuleta Sajonia. --- 24 Country salad. --- Fruta de temporada. *Cena*: patatas con habichuelas, tomate natural y fruta.*	Estofado de pollo con verduras. Pollo kentucky. --- 25 Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	THANKSGIVING Puré de patatas. Pavo al horno con salsa de arándanos. --- 26 Popcorn salad. --- Tarta de calabaza y/o fruta del tiempo. *Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.*	Tallarines carbonara. Gallo pedro con verduras. --- 27 Citrus salad. --- Fruta de temporada. *Cena*: tortilla de atún, ensalada con aceitunas y lácteo.*
Guisillo de verduras con patatas y pavo. Salmón al horno. --- 30 Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.*				Menú de Infantil. Cena* recomendada.