



Colegio Liceo Mediterráneo



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.

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

September

2022

Septiembre 2021

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



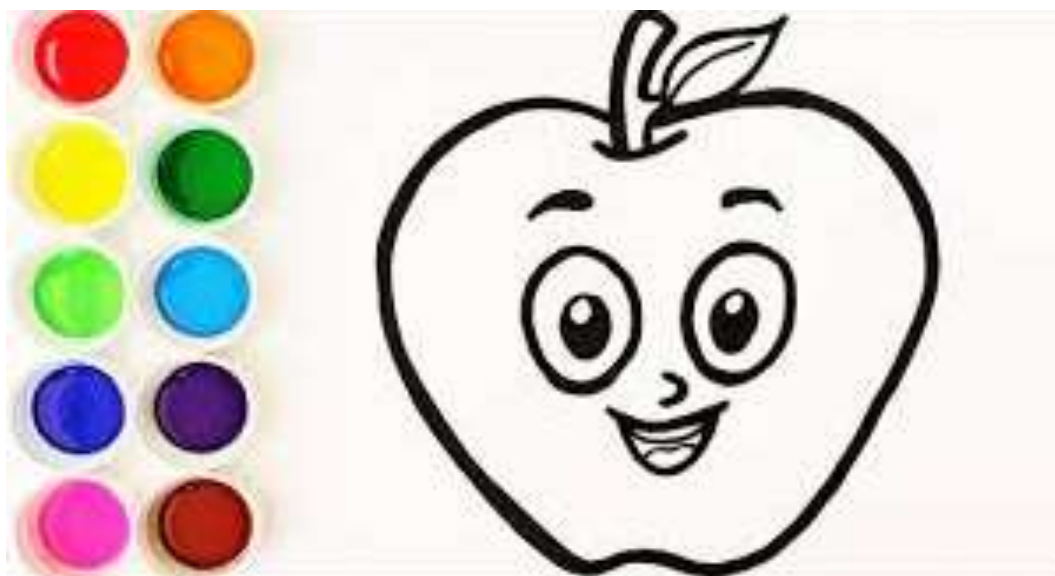
COCI... PINTAMOS?

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!



Apple tree.



APPLE.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
<i>Seafood salad</i>	Letucce, tomato, carrot and tuna.
<i>Country salad</i>	Letucce, tomato, carrot and corn.
<i>Jaén salad</i>	Letucce, tomato, carrot and olives.
<i>Silver salad</i>	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
<i>Stable salad</i>	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
<i>Farmyard salad</i>	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
<i>Almería salad</i>	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
<i>Popcorn salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
<i>Citrus salad</i>	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
<i>Golden salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Menú de Infantil.
Cena* recomendada.



WELCOME!

Sopa de picadillo con pollo.
Pavo al horno.

8

Silver salad.

Fruta variada.

Cena*: Menestra de verduras, huevo cocido,
fruta del tiempo.

Guisadillo de patatas con ternera.
Rosada a la molinera.

9

Stable salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: puré de patata, caballa a la plancha,
ensalada de lechuga y lácteo.

Estofado de pollo.
Lenguado al horno.

12

Farmyard salad.

Lácteo.

Cena*: habichuelas cocidas, patatas,
tomate natural y fruta del tiempo.

Lentejas con verduras.
Croquetas al horno.

13

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.

Caenuela con rape y verduras.
Albóndigas a la jardinera.

14

Popcorn salad.

Lácteo.

Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo
y fruta.

Caldereta de verduras y mero.
Salchichas a la riojana.

15

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena*: tortilla de guisantes, ensalada,
lácteo y fruta del tiempo.

Olla de verduras con patatas y ajojo.
Salmón al horno.

16

Golden salad.

Petit o fruta.

Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta
del tiempo.

Puré de verduras con arroz integral.
Gallo pedro al horno.

19

Seafood salad.

Lácteo.

Cena*: ternera a la plancha, ensalada y
fruta del tiempo.

Cocido andaluz con patatas.
Chuleta Sajonia.

20

Country salad.

Fruta variada.

Cena*: brócoli cocido, jamón y fruta del
tiempo.

Lentejas pardinas con verduras y chorizo.
Tortilla de queso y pechuga de pavo.

21

Jaén salad.

Lácteo y/o fruta variada.

Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada
del tiempo y fruta.

Sopa de fideos con rosada.
Pechuga de pollo con patatas.

22

Silver salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y
fruta del tiempo.

Estofado de ternera con verduras.
Merluza al horno con verduras.

23

Stable salad.

Petit y/o fruta del tiempo.

Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y
fruta del tiempo.

Crema de verduras con queso.
Bacalao con verduras.

26

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate
natural y patatas, fruta fresca

Estofado de lentejas.
Tortilla de patatas.

27

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la
plancha, ensalada y fruta.

Guisillo de pollo.
Carne en salsa con patatas.

28

Popcorn salad.

Lácteo.

Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto,
lácteo y fruta del tiempo.

Macarrones con tomate.
Crispy chicken.

29

Citrus salad.

Fruta de temporada.

Cena*: pechuga de pollo a la plancha,
ensalada de tomate y atún. Lácteo.

Guiso de ternera.
San Pedro en salsa española.

30

Citrus salad.

Fruta de temporada.

Cena*: pechuga de pollo a la plancha,
ensalada de tomate y atún. Lácteo.