

Liceo, ¡teuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
bocadillo saludable SIN
lactosa.
Martes y jueves zumo de
naranja natural con bizcocho
casero SIN lactosa y/o
galletas APTAS.

A diario disponemos en el
comedor, tanto en
desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta
variada.

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.



Colegio Liceo Mediterráneo



School Canteen Comedor Escolar Menu

January 2026
Enero 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.

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



COCI... ¡JUGAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta deliciosa receta. ¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

MARIQUITAS JUGUETONAS.

Ingredientes para hacer 2 mariquitas:

- 2 rodajas de pan de molde. Si eres celiaco, usar pan de molde SIN gluten. Algunas marcas de pan de molde llevan leche y/o lactosa. En Hipercor podréis encontrar la marca BIMBO 100% Natural sin leche ni lactosa.
- Jamón cocido a la plancha.
- 2 hojas de cogollo de lechuga bien lavadas.
- 2 rodajas de tomate cortadas por la mitad.
- 4 aceitunas negras sin hueso (2 cortadas en rodajas y 2 enteras).
- 4 trocitos de cebolla con forma redondeada.
- 4 trocitos de cebollino fresco.

Recordar que picar, cortar, hervir, etc corre a cargo de un adulto amigo. Una vez tengamos todos los ingredientes listos, vamos manos a la obra.

Preparación:

- 1) Pon las dos rodajas de pan de molde en un plato. Si eres celiaco de usar pan SIN gluten.
- 2) Encima, caliente recién hecho, coloca el jamón cocido. Se puede hacer con bacon, pero recuerda que es menos sano y son calorías extra.
- 3) Vamos a poner la cama de nuestra mariquita, poniendo sobre el jamón cocido las hojas de lechuga.
- 4) Colocaremos dos mitades de rodaja de tomate a forma de cuerpo de mariquita. Pon las rodajas separadas de la parte de atrás para así darle la forma de sus alas.
- 5) Las aceitunas cortadas a rodajas, las pondremos sobre el tomate, serán las motas.
- 6) En la parte frontal, pondremos la aceituna entera a forma de cabeza.
- 7) Introduce en la aceituna entera dos trocitos de cebollino a forma de antenas.
- 8) Finalmente, haremos los ojos. Coloca los dos trozos de cebolla con forma redondeada sobre la aceituna. Para que pegue un poco y no se caigan puedes untar la cebolla con una gota de aceite de oliva virgen extra. La pupila de los ojos se puede hacer de igual modo con dos trocitos muy pequeños de aceituna negra.

¡Hasta la próxima amig@s!

Adivina, adivinanza...

- 1) En verdes ramas nací, en molino me estrujaron, en un pozo me metí, y del pozo me sacaron a la cocina a freir.
- 2) Del nogal vengo y en el cuello del hombre me cuelgo.

Soluciones. 1) El aceite de Oliva. 2) La nuez

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 and carrot.
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
 <p>Colegio Liceo Mediterráneo</p> <p>12 Olla con verduras, arroz y pollo. Cordon blue de pavo. --- Farmyard salad. --- Fruta variada. Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</p>	<p>Menú SIN lactosa. Todos los platos están exentos del alérgeno (Yogures, salsas, etc.). Cena* recomendada.</p> <p>13 Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo en salsa. --- Almería salad. --- Kaiku. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>		<p>8 Sopa de picadillo. Rabas de calamar. --- Silver salad. --- Fruta del tiempo. Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>9 Macarrones con tomate. Cazón frito. --- Stable salad. --- Kaiku. Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>19 Estofado de ternera. Bacalao rebozado. --- Seafood salad. --- Kaiku. Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.</p>	<p>20 Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha. --- Country salad. --- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</p>	<p>14 Fideos con verduras y rape. Hamburguesas mixtas a la plancha con salsa. --- Popcorn salad. --- Fruta variada. Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</p>	<p>15 Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia. --- Citrus salad. --- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>16 Tallarines salteados. Supremas de merluza en papillote de verduras. --- Golden salad. --- Kaiku. Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>26 Arroz a la cubana. Croquetas de puchero. --- Farmyard salad. --- Fruta fresca. Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>27 Caldereta de mero. Carne en salsa. --- Almería salad. --- Fruta fresca. Cena*: pescado a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>21 Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas. --- Jaén salad. --- Fruta del tiempo. Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</p>	<p>22 Migas alpujarreñas con boquerones. Varitas de merluza. --- Silver salad. --- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</p>	<p>23 Espirales con bollofesa de ternera. Gallineta al horno. --- Stable salad. --- Kaiku. Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada y lácteo SIN lactosa.</p>
	<p>28 Lentejas estofadas. Tortilla de patatas. --- Popcorn salad. --- Fruta fresca. Cena*: patatas con habichuelas y fruta del tiempo.</p>		<p>29 Guiso de verduras con patatas y costilla. Pechugas de pavo en salsa de verduras. --- Citrus salad. --- Fruta variada. Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>30 Espaguetis salteados. Salmon al horno. --- Golden salad. --- Fruta variada. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.</p>