



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes,  
medio bocadillo saludable.  
Martes y jueves, zumo  
natural de naranja con  
bizcocho casero, bocadillo de  
AOVE y/o galletas.

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.

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

## January 2026

Enero 2026

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## 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 celíaco, usar pan de molde SIN gluten. Algunas marcas de pan de molde llevan leche y/o lactosa. En Hipercor podéis 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 celíaco de usar pan SIN gluten.
- 2) Encima, calentito recién hecho, coloca el jamón cocido. Se puede hacer con beicon, 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 amia@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 freír.
- 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.
Fan hand 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



## Colegio Liceo Mediterráneo

Menú HIPOCALÓRICO.

Cena\* recomendada.

Olla con verduras, arroz y pollo.  
Tortilla de jamón cocido al horno.

12

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

Potaje ligero de garbanzos y alubias con patatas.

13

Albóndigas de pollo en salsa.

Almería salad.

Lácteo.

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

Fideos con verduras y rape.  
Hamburguesas mixtas a la plancha con salsa.

14

Popcorn salad.

Fruta variada.

Cena\*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.

8

Sopa de picadillo.  
Pavo en salsa con patatas.

Silver salad.

Fruta variada.

Cena\*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.

9

Macarrones con tomate.  
Rosada al horno.

Stable salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena\*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.

Estofado de ternera.  
Bacalao al horno.

19

Seafood salad.

Lácteo y/o fruta del tiempo.

Cena\*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.

Lentejas con verduras y jamón.  
Pechugas de pollo asado al horno.

20

Country salad.

Fruta variada.

Cena\*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.

Sopa de marisco.  
Salchichas a la riojana.

21

Jaén salad.

Fruta fresca.

Cena\*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.

15

Estofado de lentejas pardinas.  
Chuleta Sajonia.

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena\*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.

16

Tallarines salteados.  
Supremas de merluza en papillote de verduras.

Golden salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena\*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.

Migas alpujarreñas con boquerones.  
Merluza al horno.

22

Almería salad.

Fruta variada.

Cena\*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.

23

Espirales con boloñesa de ternera.  
Gallineta al horno.

Stable salad.

Fruta variada.

Cena\*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.

Arroz con verduras.  
Mero en salsa de verduras.

26

Farmyard salad.

Fruta fresca.

Cena\*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.

Caldereta de mero.  
Carne en salsa.

27

Almería salad.

Fruta fresca.

Cena\*: tortilla de calabacín y fruta del tiempo.

Lentejas con verduras.  
Lenguado con patatas.

28

Popcorn salad.

Fruta fresca.

Cena\*: patatas con habichuelas y fruta del tiempo.

29

Guiso de verduras con patatas y costilla.  
Pechugas de pavo en salsa verduras.

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena\*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.

30

Espaguetis salteados con verduras.  
Salmón al horno.

Golden salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena\*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.