

Liceo, i te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable APTO  
APLV.  
Martes y jueves,  
zumo natural de  
naranja con bizcocho  
casero SIN LECHE  
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.



## Colegio Liceo Mediterráneo



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

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 celiaco, 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 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



## Colegio Liceo Mediterráneo

Olla con verduras, arroz y pollo.  
Cordon blue de pavo.

-----  
Farmyard salad.

-----  
Fruta variada.

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

12

Estofado de pollo.  
Bacalao rebozado.

-----  
Seafood salad.

-----  
Yogur de soja.

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

19

## MARTES

## Menú APLV.

Todos los platos están exentos de leche y sus derivados (Yogures, purés, etc).

Cena\* recomendada.

Potaje ligero de garbanzos con patatas.  
Albóndigas de pollo en salsa.

-----  
Almería salad.

-----  
Lácteo de soja.

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

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

-----  
Country salad.

-----  
Fruta variada.

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

13

## MIÉRCOLES

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.

Sopa de marisco.  
Salchichas de pollo a la riojana con patatas.

-----  
Jaén salad.

-----  
Fruta del tiempo.

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

Lentejas estofadas.  
Tortilla española.

-----  
Popcorn salad.

-----  
Fruta fresca y/o yogur de soja.

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

26

Arroz a la cubana.  
Croquetas de puchero.

-----  
Farmyard salad.

-----  
Fruta fresca.

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

Caldereta de mero.  
Carne en salsa.

-----  
Almería salad.

-----  
Yogur de soja y/o fruta del tiempo.

Cena\*: pescado a la plancha y fruta del tiempo.

27

## JUEVES

Sopa de picadillo.  
Rabas de calamar.

-----  
Silver salad.

-----  
Fruta del tiempo.

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

Estofado de lentejas pardinas.  
Chuleta Sajonia.

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta variada.

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

Migas alpujarreñas con boquerones.  
Varitas de merluza.

-----  
Silver salad.

-----  
Fruta variada.

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

Guiso de verduras con patatas y costilla.  
Pechugas de pollo con salsa verduras

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta variada.

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

8

15

22

29

16

23

30

## VIERNES

Macarrones salteados con pavo.  
Cazón frito.

-----  
Stable salad.

-----  
Fruta variada y/o yogur de soja.

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

Tallarines salteados.  
Supremas de merluza en papillote de verduras.

-----  
Golden salad.

-----  
Yogur de soja y/o fruta del tiempo.

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

Espirales salteados con pavo.  
Gallineta al horno.

-----  
Stable salad.

-----  
Fruta variada y/o yogur de soja.

Cena\*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate y lácteo de soja.

Espaguetis salteados con verduras.  
Salmón al horno.

-----  
Golden salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo.