



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves,  
lácteo variado con  
galletas SIN huevo.

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 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 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.
Silver salad	Lettuce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Lettuce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Lettuce, tomato and carrot.
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

# MARTES

# MIÉRCOLES

# JUEVES

# VIERNES

Menú SIN huevo.  
Todos los platos están exentos del  
alérgeno (rebozados, pastas, etc).

Cena\* recomendada

Sopa de picadillo SIN huevo.  
Rabas de calamar.

8

Silver salad.

Fruta del tiempo.

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

Macarrones con tomate y queso.  
Cazón frito.

9

Stable salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena\*: sopa de verduras, atún a la plancha,  
ensalada y fruta del tiempo.

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

12

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

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

13

Almería salad.

Lácteo.

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

Guiso 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.

Estofado de lentejas pardinas.  
Chuleta Sajonia.

15

Citrus salad.

Fruta variada.

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

Tallarines a la carbonara.  
Supremas de merluza en papillote de  
verduras.

16

Golden salad.

Lácteo.

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

Estofado de ternera.  
Bacalao rebozado.

19

Seafood salad.

Lácteo.

Cena\*: calabacín a la plancha, pescado blanco  
hervido con tomate natural y fruta fresca.

Lentejas con verduras y jamón.  
Pechugas de pollo a la plancha.

20

Country salad.

Fruta variada.

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

Sopa de marisco.  
Salchichas a la riojana con patatas.

21

Jaén salad.

Fruta del tiempo.

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

Migas alpujarreñas con boquerones.  
Varitas de merluza.

22

Silver salad.

Fruta variada.

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

Macarrones con boloñesa de ternera.  
Gallo pedro al horno.

23

Stable salad.

Fruta variada y/o natillas.

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

Arroz a la cubana.  
Croquetas de puchero.

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

Lentejas estofadas.  
Lenguado con patatas.

28

Popcorn salad.

Fruta fresca.

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

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

29

Citrus salad.

Fruta variada.

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

Raviolis con queso.  
Salmón al horno.

30

Golden salad.

Fruta variada y/o lácteo.

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