



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes,  
zumo natural de naranja  
recién exprimido y bocadillo  
saludable.  
Martes y jueves, lácteo  
variado con galletas SIN  
huevo.

Merendamos papilla  
hecha con fruta fresca,  
zumo, cereales y  
galletas SIN huevo.  
Además, nuestras señas  
nos dan fruta troceada  
y galletitas APTAS.

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

## February 2026

Febrero 2026

Healthy food and  
exercise  
are the basis for  
iron health.



## COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a colorear este dibujo.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



### Adivina, adivinanza...

1) ¿Cuál es la dulce y sabrosa, y de castidad vestida, que cuando es recién nacida es a muchos provechosa y da sueño su comida?

2) De un brinco y de un salto se viste de blanco.

Soluciones. 1) La leche. 2) Las palomitas de maíz.

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



# MARTES

Menú Guardería SIN huevo.  
Todos los platos están exentos  
del alérgeno.

-----  
Cena\* recomendada.

# MIÉRCOLES

# JUEVES

# VIERNES

Puré de verduras con calabaza y arroz.  
Bacalao con tomate al horno.

2

-----  
Stable Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: guisantes con jamón, queso fresco,  
ensalada y fruta.

Cocido de verduras con pollo y patatas.  
Pavo al horno.

3

-----  
Farmyard Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: puré de espinacas con patatas,  
sándwich mixto y lácteo.

4

Lentejas con verduras y patatas.  
Jamón cocido al horno con guarnición de  
guisantes.

-----  
Almería Salad.

-----  
Lácteo.

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

5

Cazuela con zanahoria y mero.  
Gallo pedro al horno con verduras.

-----  
Popcorn Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: dorada a la plancha con ensalada y  
fruta.

6

Guisadillo de ternera.  
Merluza con patatas.

-----  
Citrus Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: brócoli cocido con patatas, ensalada y  
fruta.

9

Crema de calabacín, zanahoria y arroz.  
San Pedro con salsa de verduras.

-----  
Golden Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: pavo a la plancha, patatas cocidas  
con atún y lácteo.

10

Guisillo de patatas con pollo campero.  
Pollo asado con verduras.

-----  
Seafood Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: crema de calabacín, pescado blanco  
al horno y fruta.

11

Lentejas con verduras.  
Merluza al horno.

-----  
Country Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: menestra de verduras, hamburguesa  
de pavo a la plancha y fruta.

12

Cazuela de verduras con guisantes y rape.  
Jamón cocido al horno.

-----  
Jaén Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: boquerones fritos, tomate natural y  
fruta del tiempo y lácteo.

13

Olla de verduras con ternera y patatas.  
Pechugas de pavo al horno.

-----  
Silver Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: revuelto de espárragos con jamón,  
ensalada y fruta.

16

Caldereta de verduras con rosada.  
Rosada a la marinera con patatas.

-----  
Stable Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: pisto de verduras, sardinas a la  
plancha y fruta del tiempo.

17

Lentejas con arroz y verduras.  
Pechuga de pavo al horno.

-----  
Farmyard Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: pescado blanco a la plancha con  
ensalada de verduras plancha.

18

Olla de verduras con patatas y gallo pedro.  
Salchichas de pavo con verduras.

-----  
Almería Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: pavo plancha con tomate y lácteo.

19

Estofado de verduras y pollo.  
Gallineta con salsa de verduritas frescas.

-----  
Popcorn Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: calabacín al vapor con daditos de  
fiambre de pavo, ensalada y fruta del  
tiempo.

20

Guisadillo de ternera y verduras de la  
huerta.

Rape al horno.

-----  
Citrus Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: puré de espinacas con patatas,  
sándwich mixto y lácteo.

23

Estofado con patatas y pollo.  
Filete de mero al horno.

-----  
Golden Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: espinacas revueltas, york a la  
plancha y fruta del tiempo.

24

Gurullos con verduras, patatas y rape.  
Lenguado en salsa de verduras.

-----  
Seafood Salad.

-----  
Petit.

Cena\*: arroz cocido con pavo, berenjenas  
rellenas y lácteo.

25

Estofado de lentejas.  
Pavo al horno.

-----  
Country Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: sopa con cebolla y apio, pescado  
blanco a la plancha.

26

Guisillo de verduras con ternera.  
Croquetas de la abuela.

-----  
Jaén Salad.

-----  
Lácteo.

Cena\*: patatas con atún y huevo cocido,  
fruta.

27

NO  
LECTIVO.

