



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Yogur de soja y galletas
APTAS APLV.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca
y zumo. Además,
nuestras señoras nos dan
fruta troceada y
galletitas APTAS
APLV/Sin lactosa.

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 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>Menú Guardería APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados.</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>			
<p>2</p> <p>Puré de verduras con calabaza y arroz. Bacalao con tomate al horno.</p> <p>-----</p> <p>Stable Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: guisantes con jamón, queso 100% vegano exento de leche, ensalada y fruta.</p>	<p>3</p> <p>Cocido de verduras con pollo y patatas. Pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich de tomate y fiambre de pavo y lácteo de soja.</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras y patatas. Tortilla de guisantes.</p> <p>-----</p> <p>Almería Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>5</p> <p>Cazuela de fideos con zanahoria y mero. Gallo pedro al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: dorada a la plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>6</p> <p>Guisadillo de verduras. Merluza con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Citrus Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>9</p> <p>Crema de calabacín, zanahoria y arroz. San Pedro al horno con salsa de verduras.</p> <p>-----</p> <p>Golden Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y lácteo de soja.</p>	<p>10</p> <p>Guisillo de patatas con pollo campero. Pollo asado con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Seafood Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: crema de calabacín, pescado blanco al horno y fruta.</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con verduras. Merluza al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: menestra de verduras, tortilla francesa y fruta.</p>	<p>12</p> <p>Cazuela de verduras con guisantes y rape. Tortilla de patatas al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo y lácteo de soja.</p>	<p>13</p> <p>Olla de verduras con patatas. Pechugas de pavo.</p> <p>-----</p> <p>Silver Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta.</p>
<p>16</p> <p>Caldereta de verduras con rosada. Rosada a la marinera con patatas.</p> <p>-----</p> <p>Stable Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pisto de verduras, sardinas a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>17</p> <p>Lentejas con arroz y verduras. Tortilla de calabacín.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pescado blanco a la plancha con ensalada de verduras plancha. Fruta.</p>	<p>18</p> <p>Olla de verduras con patatas y gallo pedro. Salchichas de pavo con verduras.</p> <p>-----</p> <p>Almería Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: pavo plancha con tomate y lácteo de soja.</p>	<p>19</p> <p>Estofado de verduras y pollo. Gallineta con salsa de verduritas frescas.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>20</p> <p>Guisadillo de verduras de la huerta. Rape al horno.</p> <p>-----</p> <p>Citrus Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto con queso 100% vegano exento de leche y lácteo de soja.</p>
<p>23</p> <p>Estofado de patatas y pollo. Filete de mero al horno.</p> <p>-----</p> <p>Golden Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>24</p> <p>Gurulllos con verduras, patatas y rape. Lenguado en salsa de verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Seafood Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: arroz cocido con pavo, berenjenas rellenas y lácteo de soja.</p>	<p>25</p> <p>Estofado de lentejas. Pechugas de pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha.</p>	<p>26</p> <p>Guisillo de verduras. Croquetas de la abuela.</p> <p>-----</p> <p>Jaén Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de soja.</p> <p>Cena*: tortilla francesa, tomate natural y fruta.</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO.</p>