



## Colegio Liceo Mediterráneo

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

En el almuerzo, comemos fruta recién pelada y, si son trozos grandes, nos la sirven ya cortada a daditos.

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Crema de verduras con zanahoria y queso.  Bacalao con tomate al horno.  -----  2 Stable Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: guisantes con jamón, queso fresco, ensalada y fruta.</p>	<p>Menú de Infantil SIN huevo.  Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc).  -----  Cena* recomendada.</p>			
<p>Guisillo de verduras con costilla y chorizo.  San Pedro al horno con verduras.  -----  9 Golden Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y lácteo.</p>	<p>Cocido de garbanzos con patatas.  Pavo al horno.  -----  3 Farmyard Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo.</p>	<p>Cazuela rosada y verduras.  Solomillo de cerdo con salsa española.  -----  4 Almería Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: puré de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas estofadas con ajojo.  Jibia en salsa con huevo cocido.  -----  5 Popcorn Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: dorada a la plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>Espirales salteados con pavo.  Salmón gratinado con eneldo.  -----  6 Citrus Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>Estofado de ternera.  Rosada a la marinera con patatas.  -----  16 Stable Salad.  -----  Lácteo y/o fruta variada.  Cena*: pisto de verduras, sardinas a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y lomo.  Carne con tomate.  -----  17 Farmyard Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: pescado blanco a la plancha con ensalada de verduras plancha.</p>	<p>Olla de verduras con patatas y gallo pedro.  Salchichas frescas con verduras al horno.  -----  18 Almería Salad.  -----  Lácteo/fruta variada.  Cena*: pavo plancha con tomate y lácteo.</p>	<p>Guisillo con pollo de corral.  Gallineta con salsa de verduritas frescas.  -----  19 Popcorn Salad.  -----  Fruta fresca.  Cena*: puré de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones a la carbonara.  Rape al horno.  -----  20 Citrus Salad.  -----  Fruta de temporada.  Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta.</p>
<p>Guisillo de patatas con verduras y pollo.  San Jacobo al horno.  -----  23 Golden Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Sopa de picadillo sin huevo.  Albóndigas de pollo a la jardinera.  -----  24 Seafood Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: arroz cocido con pavo, berenjenas rellenas y lácteo.</p>	<p>Estofado de lentejas.  Pavo al horno.  -----  25 Country Salad.  -----  Fruta variada.  Cena*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha.</p>	<p>Tallarines con tomate y salchichas.  Surtido de empanados.  -----  26 Jaén Salad.  -----  Lácteo de chocolate y/o fruta variada.  Cena*: patatas con habichuelas, y fruta.</p>	<p>NO LECTIVO.</p>

