



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>Menú de Infantil SIN huevo. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc).</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>			
<p>Crema de verduras con zanahoria y queso. Bacalao con tomate al horno.</p> <p>-----</p> <p>2 Stable Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: guisantes con jamón, queso fresco, ensalada y fruta.</p>	<p>Cocido de garbanzos con patatas. Pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>3 Farmyard Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo.</p>	<p>Cazuela rosada y verduras. Solomillo de cerdo con salsa española.</p> <p>-----</p> <p>4 Almería Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: puré de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas estofadas con ajo. Jibia en salsa con huevo cocido.</p> <p>-----</p> <p>5 Popcorn Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: dorada a la plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>Espirales salteados con pavo. Salmón gratinado con eneldo.</p> <p>-----</p> <p>6 Citrus Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>Guisillo de verduras con costilla y chorizo. San Pedro al horno con verduras.</p> <p>-----</p> <p>9 Golden Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y lácteo.</p>	<p>Cocido andaluz. Pollo asado con verduras.</p> <p>-----</p> <p>10 Seafood Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: crema de calabacín, pescado blanco al horno y fruta.</p>	<p>Lentejas con verduras, arroz y patatas. Lomo mediterráneo con patatas.</p> <p>-----</p> <p>11 Country Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: menestra de verduras, ensalada de escarolay fruta.</p>	<p>Cazuela de verduras con rape. Jamón cocido al horno.</p> <p>-----</p> <p>12 Jaén Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo y lácteo.</p>	<p>Pasta fresca con tomate. Pechugas de pavo empanadas.</p> <p>-----</p> <p>13 Silver Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo y/o fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta.</p>
<p>Estofado de ternera. Rosada a la marinera con patatas.</p> <p>-----</p> <p>16 Stable Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: pisto de verduras, sardinas a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas con verduras y lomo. Carne con tomate.</p> <p>-----</p> <p>17 Farmyard Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>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.</p> <p>-----</p> <p>18 Almería Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo/fruta variada.</p> <p>Cena*: pavo plancha con tomate y lácteo.</p>	<p>Guisillo con pollo de corral. Gallineta con salsa de verduritas frescas.</p> <p>-----</p> <p>19 Popcorn Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca.</p> <p>Cena*: puré de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones a la carbonara. Rape al horno.</p> <p>-----</p> <p>20 Citrus Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta de temporada.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo.</p>
<p>Guisillo de patatas con verduras y pollo. San Jacobo al horno.</p> <p>-----</p> <p>23 Golden Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Sopa de picadillo sin huevo. Albóndigas de pollo a la jardinera.</p> <p>-----</p> <p>24 Seafood Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: arroz cocido con pavo, berenjenas rellenas y lácteo.</p>	<p>Estofado de lentejas. Pavo al horno.</p> <p>-----</p> <p>25 Country Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha.</p>	<p>Tallarines con tomate y salchichas. Surtido de empanados.</p> <p>-----</p> <p>26 Jaén Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo de chocolate y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: patatas con habichuelas, y fruta.</p>	<p>NO LECTIVO.</p>

