

Liceo, ¡te cuento que desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes, bocadillo saludable SIN LECHE.  
Martes y jueves, zumo natural de naranja con bizcocho casero SIN LECHE y/o galletas APTAS.

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.



## Colegio Liceo Mediterráneo



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>Crema de verduras con zanahoria. Bacalao con tomate al horno.  2 Stable Salad. --- Fruta variada. Cena*: guisantes con jamón, ensalada y fruta.</p>	<p>Menú de Infantil unificado APLV/ SIN lactosa. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. Se servirán los postres lácteos: ***APLV: yogur de soja. *** Sin lactosa: Kaiku sin lactosa. Cena* recomendada.</p>			
<p>Guisillo de verduras con costilla y chorizo. San Pedro al horno.  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 de tomate natural y pechuga de pavo y lácteo***.</p>	<p>Cazuela de fideos con rosada y verduras. Solomillo de cerdo con salsa española.  4 Almería Salad. --- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras. Rabas de calamar rebozadas.  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 verduras. 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. Pechuga de pavo a la plancha.  17 Farmyard Salad. --- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha con ensalada de verduras plancha.</p>	<p>Olla con verduras, 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*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones salteados con pavo. Rape al horno.  20 Citrus Salad. --- Fruta de temporada. Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich de tomate con pechuga de pavo y lácteo***.</p>
<p>Guisillo de patatas con verduras y pollo. Merluza al horno.  23 Golden Salad. --- Fruta variada. Cena*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Sopa de picadillo. 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 con berenjena.  25 Country Salad. --- Fruta variada. Cena*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha.</p>	<p>Tallarines salteados. Surtido de empanados.  26 Jaén Salad. --- Lácteo*** y/o fruta variada. Cena*: tortilla francesa, tomate natural y fruta..</p>	<p>NO LECTIVO.</p>

