



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¡te cuento que desayunamos! Tenemos la opción de coger un bocadillo saludable o con AOVE.



A diario disponemos en el comedor, tanto en desayuno como almuerzo, de un bodegón de fruta variada. Y a mediodía, podemos servirnos una guarnición extra en nuestro menú.

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... ¡APRENDEMOS?

Este mes os traemos unas curiosidades de la mano de una verdura utilizada en la cocina... la berenjena.

La berenjena (*Solanum melongena*) es una planta de fruto comestible, generalmente anual, del género *Solanum* dentro de la familia de las solanáceas.

Su cultivo es antiquísimo, desde antes del 2000 a. C. y existen innumerables documentos escritos donde sitúan su origen en el sudeste asiático.

Los datos más antiguos que se conocen la establecen en el estado de Assam (al noreste de la India), Birmania y en China. Llevada por comerciantes árabes pasó al norte de África y más tarde, en la Edad Media, entró a Europa por la España musulmana, desde donde se extendió su cultivo por los países cálidos del Mediterráneo.

Hierba anual, a veces perennizante, espinosa, pubescente, con pelos estrellados. El fruto, comestible, es una baya de 5 hasta 30 cm de longitud de forma cilíndrica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad. La más común es la de color morado o negro al madurar, pero existen blanca, púrpura, negra, amarilla y roja o de colores mezclados, sobre todo blanco, negro, morado y verde. La pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, tiene cierto sabor amargo y presenta pequeñas semillas de color amarillo.

Debe tomarse siempre cocinada, nunca cruda.

La berenjena es un producto culinario muy apreciado por diferentes culturas. Muchas naciones tienen un plato típico elaborado a partir de berenjena. En España, los catalanes tienen la samfaina, la escalivada o el espencat donde la berenjena se acompaña del pimiento, los italianos tienen la caponata, la parmigiana (uno de los platos más famoso con la musaca griega), gli scapici (conserva en aceite típica del sur de Italia), los griegos tienen la musaca, los turcos tienen el Imam bayıldı y los árabes el baba ganush.

Su valor energético y nutritivo es pequeño comparado con otros frutos, verduras y hortalizas. Contiene escasas vitaminas, hidratos de carbonos, proteínas y minerales, siendo el componente mayoritario en su peso el agua, en un 92% de su composición. El mineral más abundante es el potasio y en pequeñas cantidades fósforo, calcio, magnesio e hierro.

Tiene vitaminas A, B1, B2, B3, C y folatos.

Su contenido calórico es casi inexistente.

Ciertos flavonoides (pigmentos de la piel) de la berenjena tienen propiedades antioxidantes, por lo que se recomienda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y del cáncer.

Sabías que...

No se debe comer cruda o poco madura ya que contiene un alcaloide tóxico, la solanina. Aparece en las secciones verdes o poco maduras de esta planta durante su crecimiento.

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.
Fan hand salad	Lettuce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Lettuce, tomato, carrot and fresh cheese.
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 Secundaria y Bachillerato.</p> <p>-----</p> <p>Cena*: recomendada.</p> <p>2</p> <p>Crema de verduras con zanahoria y queso y/o espaguetis salteados con gambas. Bacalao rebozado.</p> <p>Stable Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: guisantes con jamón, queso fresco, ensalada y fruta.</p>	 <p>Colegio Liceo Mediterráneo</p> <p>3</p> <p>Cocido de garbanzos con patatas. Pinchos de pollo a la plancha con patatas asadas.</p> <p>Farmyard Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo.</p>	<p>4</p> <p>Cazuela de fideos con rosada y verduras. Solomillo de cerdo con salsa española.</p> <p>Almería Salad.</p> <p>Lácteo y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con ajojo. Jibia en salsa con huevo cocido.</p> <p>Popcorn Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: dorada a la plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>6</p> <p>Lasaña. Salmón gratinado con brócoli.</p> <p>Citrus Salad.</p> <p>Natillas chocolate y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>9</p> <p>Guisillo de verduras con costilla y/o canelones gratinados. Gallineta en orly.</p> <p>Golden Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y lácteo.</p>	<p>10</p> <p>Cocido andaluz. Pechugas de pollo con patatas dada.</p> <p>Seafood Salad.</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: crema de calabacín, pescado blanco al horno y fruta.</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con verduras, arroz y patatas. Lomo mediterráneo con coliflor gratinada.</p> <p>Country Salad.</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: menestra de verduras, tortilla francesa y fruta.</p>	<p>12</p> <p>Cazuela de verduras con rape. Tortilla de patatas.</p> <p>Jaén Salad.</p> <p>Natillas y/o fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo y lácteo.</p>	<p>13</p> <p>Pasta fresca con salsa de tomate. Pechugas empanadas y boniato al horno.</p> <p>Silver Salad.</p> <p>Flan y/o fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta.</p>
<p>16</p> <p>Estofado de ternera y/o raviolis de queso. Rosada rebozada.</p> <p>Stable Salad.</p> <p>Lácteo y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: pisto de verduras, sardinas a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>17</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo. Carne con tomate y verduras.</p> <p>Farmyard Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pescado blanco a la plancha con ensalada de verduras plancha.</p>	<p>18</p> <p>Migas con boquerones. Salchichas frescas con pimientos asados.</p> <p>Almería Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pavo plancha con tomate y lácteo.</p>	<p>19</p> <p>Guisillo con pollo de corral. Pollo Kentucky y salteado de arroz.</p> <p>Popcorn Salad.</p> <p>Fruta fresca.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>20</p> <p>Macarrones a la carbonara. Atún a la plancha con limón y salteado de verduras.</p> <p>Citrus Salad.</p> <p>Natillas vainilla y/o fruta de temporada.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo.</p>
<p>23</p> <p>Guisillo de patatas con verduras y pollo y/o macarrones bolognesa. Merluza en orly.</p> <p>Golden Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pesacado a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>24</p> <p>Sopa de picadillo. Albóndigas de pollo a la jardinera.</p> <p>Seafood Salad.</p> <p>Lácteo y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: arroz cocido con pavo, berenjenas rellenas y lácteo.</p>	<p>25</p> <p>Estofado de lentejas. Pavo a la plancha y berenjenas.</p> <p>Country Salad.</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha.</p>	<p>26</p> <p>Pizcas caseras. Surtido de empanados.</p> <p>Jaén Salad.</p> <p>Yogur de chocolate y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: tortilla de queso, tomate natural y fruta.</p>	<p>NO LECTIVO.</p>