



## Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y viernes,  
bocadillo saludable SIN  
lactosa.

Martes y jueves zumo de  
naranja natural con bizcocho  
casero SIN lactosa y/o  
galletas APTAS.

A diario disponemos en el  
comedor, tanto en  
desayuno como almuerzo,  
de un bodegón de fruta  
variada.

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... ¡JUGAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta deliciosa receta. ¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

### PALMERITAS REFRESCANTES.

Ingredientes para hacer 2 palmeritas:

- 2 kiwis pelados y cortados en gajos.
- 1 plátano pelado y cortado por la mitad y posteriormente en rodajas. Si debes seguir una dieta pobre en fructosa debes cambiar el plátano por otra fruta cítrica, por ejemplo, piña.
- 1 mandarina pelada y en gajos.

Recordar que pelar y cortar corre a cargo de un adulto amigo.

Una vez tengamos todos los ingredientes listos, vamos manos a la obra.

### Preparación:

- 1) Pon los gajos de naranja en la parte inferior de un plato bien ordenadas.
- 2) Coge el plátano (o la piña) ponlo trocito a trocito sobre las mandarinas formando dos líneas (estás haciendo el tronco de las palmeras).
- 3) Por último, con el kiwi, vamos a hacerle las hojas. Disponlo en la parte superior del plátano en forma de estrella.

Y listo para comer.

Fijo que te ha quedado precioso y está de rechupete. ¡Hasta la próxima amig@s!



## 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 SIN lactosa. Todos los platos están exentos del alérgeno.</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>			
<p>Crema de verduras con zanahoria. 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 SIN lactosa, ensalada y fruta.</p>	<p>Cocido de garbanzos con patatas. Pinchos de pollo 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 con queso SIN lactosa y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>Cazuela de fideos con 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*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Lentejas estofadas con ajojo. Jibia en salsa.</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>Lasaña. Salmón gratinado con eneldo.</p> <p>-----</p> <p>6      Citrus Salad.</p> <p>-----</p> <p>Kaiku y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>Guisillo de verduras con costilla y chorizo. Gallineta al horno.</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 SIN lactosa.</p>	<p>Cocido con verduras. Pechugas de pollo 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 al horno.</p> <p>-----</p> <p>11      Country Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo.</p> <p>Cena*: menestra de verduras, tortilla francesa y fruta.</p>	<p>Cazuela de verduras con rape. Tortilla de patatas.</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 SIN lactosa.</p>	<p>Pasta fresca con salsa de tomate. Pechuga de pavo empanada.</p> <p>-----</p> <p>13      Silver Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo Kaiku 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 Kaiku 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>Migas alpujarreñas con verduras. Salchichas frescas con verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>18      Almería Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada.</p> <p>Cena*: pavo plancha con tomate y lácteo SIN lactosa.</p>	<p>Guisillo con pollo de corral. Pollo kentucky.</p> <p>-----</p> <p>19      Popcorn Salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta fresca.</p> <p>Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>Macarrones salteados con pavo. Atún a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>20      Citrus Salad.</p> <p>-----</p> <p>Natillas y/o fruta de temporada.</p> <p>Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto con queso SIN lactosa y lácteo SIN lactosa.</p>
<p>Guisillo de patatas con verduras y pollo. Merluza 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. 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 SIN lactosa.</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>Pizzas caseras. Surtido de empanados.</p> <p>-----</p> <p>26      Jaén Salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo Kaiku y/o fruta variada.</p> <p>Cena*: tortilla francesa, tomate natural y lácteo.</p>	<p>NO LECTIVO.</p>

