



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja,
bizcocho casero y/o pan
con AOVE.

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 and carrot.
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, carrot and boiled egg.
Almería salad	Lettuce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Lettuce, tomato and carrot.
Citrus salad	Lettuce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Lettuce, tomato and carrot.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Menú controlado en FRUCTOSA Y SORBITOL. No se utiliza tomate frito para la elaboración de ninguno de los platos. ----- Cena* recomendada.			
2 Crema de verduras con zanahoria y queso. Bacalao al horno. ----- Stable Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: tortilla de jamón, queso fresco, ensalada de lechuga y fruta cítrica.	3 Cocido de garbanzos con patatas. Pinchos de pollo al horno. ----- Farmyard Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo Kaiku.	4 Cazuela de fideos con rosada y verduras. Solomillo de cerdo con salsa española. ----- Almería Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada de escarola y fruta cítrica del tiempo.	5 Lentejas estofadas con ajojo. Jibia en salsa. ----- Popcorn Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: dorada a la plancha con ensalada y fruta cítrica.	6 Espirales con salsa de verduras. Salmón gratinado con eneldo. ----- Citrus Salad. ----- Kaiku y/o fruta cítrica variada. Cena*: puré de patatas, ensalada de endivias y fruta cítrica.
9 Guisillo de verduras con costilla y chorizo. Gallineta al horno. ----- Golden Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: pavo a la plancha, patatas cocidas con atún y lácteo Kaiku.	10 Sopa de picadillo. Pechugas de pollo asado. ----- Seafood Salad. ----- Fruta cítrica del tiempo. Cena*: crema de calabacín, pescado blanco al horno y fruta cítrica.	11 Lentejas con verduras, arroz y patatas. Lomo mediterráneo con patatas. ----- Country Salad. ----- Fruta cítrica del tiempo. Cena*: menestra de verduras APTAS, tortilla francesa y fruta cítrica.	12 Cazuela de verduras con rape. Tortilla de patatas. ----- Jaén Salad. ----- Fruta cítrica del tiempo. Cena*: boquerones fritos, tomate natural, fruta del tiempo y lácteo Kaiku.	13 Pasta fresca con carne y verduras. Pechugas de pavo empanadas. ----- Silver Salad. ----- Lácteo Kaiku y/o fruta cítrica del tiempo. Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada de lechuga y fruta cítrica.
16 Estofado de ternera. Rosada a la marinera con patatas. ----- Stable Salad. ----- Lácteo Kaiku y/o fruta cítrica variada. Cena*: pisto de verduras APTAS, sardinas a la plancha y fruta cítrica del tiempo.	17 Lentejas con verduras y lomo. Pechugas de pavo al horno. ----- Farmyard Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: pescado blanco a la plancha con ensalada de verduras APTAS plancha. Fruta cítrica.	18 Migas alpujarreñas con verduras. Salchichas frescas al horno. ----- Almería Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: pavo plancha con tomate natural y cebolla; lácteo Kaiku.	19 Guisillo con pollo de corral. Pollo kentucky. ----- Popcorn Salad. ----- Fruta cítrica fresca. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta cítrica del tiempo.	20 Macarrones con verduras y pavo. Atún a la plancha. ----- Citrus Salad. ----- Kaiku y/o fruta cítrica de temporada. Cena*: puré de espinacas con patatas, sándwich mixto y lácteo Kaiku.
23 Guisillo de patatas con verduras y pollo. Merluza con verduras. ----- Golden Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: espinacas revueltas, york a la plancha y fruta cítrica del tiempo.	24 Crema de puerros con patatas. Albóndigas de pollo. ----- Seafood Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: arroz cocido con pavo, champiñones salteados y lácteo Kaiku.	26 Estofado de lentejas. Pavo al horno. ----- Country Salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: sopa con cebolla y apio, pescado blanco a la plancha y fruta cítrica.	27 Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Jaén Salad. ----- Lácteo Kaiku y/o fruta cítrica variada. Cena*: tortilla francesa, tomate natural y fruta cítrica.	28 NO LECTIVO.

