



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur de soja y
galletas APTAS APLV.
2 años, bocadillos APTOS y
zumو natural de naranja
recién exprimido.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca
y zumo. Además,
nuestras señas nos dan
fruta troceada y
galletitas APTAS
APLV/Sin lactosa.

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

Marzo 2026

Marzo 2026

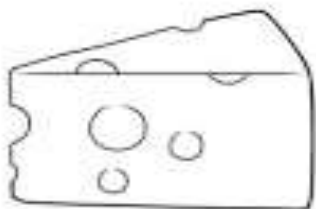
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a que unas cada alimento con su animal de procedencia y luego les des color.

¡Puedes ponerlo en tu nevera y que todos en casa vean el artista que llevas dentro!



Adivina, adivinanza...

1) Mi nacimiento es marino sin ser marisco ni pescado, a todo el mundo doy gusto y a mí nadie me lo ha dado.

2) Una vieja muy arrugadita, en la mano muy tranquilita.

Soluciones. 1) La sal. 2) La pasa.

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
Menú de Guardería APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. ----- Cena* recomendada.	3 Cocido de verduras con patatas. Tortilla de calabacín. ----- Seafood salad. ----- Yogur de soja. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	4 Cazuela de verduras con guisantes y rosada. Pechugas de pavo. ----- Country salad. ----- Yogur de soja. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.	5 Lentejas con arroz y patatas. San Pedro a la plancha. ----- Jaen salad. ----- Yogur de soja. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.	6 Guiso de patatas. Rosada al horno. ----- Silver salad. ----- Yogur de soja. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
9 Arroz caldoso con patatas y verduras. Rape a la marinera. ----- Seafood salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: arroz tres delicias, tomate natural y fruta	10 Guiso de verduras con patatas y pollo. Pechugas de pollo al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: sopa primavera, york a la plancha y fruta del tiempo.	11 Potaje de lentejas y patatas. Tortilla de patatas y cebolla. ----- Jaén salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	12 Cazuela de fideos con verduras y mero. Lomos de bacalao con tomate. ----- Silver salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural y lácteo de soja.	13 Estofado de habichuelas. Nuggets al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: filetes de pollo a la plancha, ensalada y fruta.
16 Guisillo de verduras con arroz integral. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Yogur de soja. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.	17 Cocido de verduras con patatas y pollo. Pechuga de pollo al horno. ----- Almería salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: crema de espinacas, tortilla francesa y lácteo de soja.	18 Lentejas pardinas con verduras. Mero con verduras al horno. ----- Popcorn salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	19 Caldereta de verduras con gallineta. Pechuga de pavo al horno. ----- Citrus salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: judías verdes con patatas, jamón serrano y huevo cocido.	20 Estofado de patatas. Gallineta al vapor con limón. ----- Golden salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: tortilla de atún, tomate natural y fruta.
23 Crema de verduras con pollo. Salmón al horno. ----- Farmyard salad. ----- Yogur de soja. Cena*: merluza rebozada, ensalada y lácteo.	24 Guisillo de verduras y pollo. Tortilla con zanahoria y jamón cocido al horno. ----- Seafood salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: crema de calabacín, pescado blanco plancha y lácteo de soja.	25 Lentejas estofadas. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Country salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: sopa de primavera con pavo y fruta fresca.	26 Cazuela de rape y verduras. Merluza al horno. ----- Jaen salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo de soja y fruta fresca.	27 Olla de patatas. Gallo pedro en salsa al horno. ----- Silver salad. ----- Lácteo de soja. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa. Fruta.