



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
0 y 1 año, yogur natural
azucarado y galletas.
2 años, lunes, miércoles y
viernes, zumo natural de
naranja recién exprimido y
bocadillo saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho casero
y/o galletas.

Merendamos papilla
hecha con fruta fresca,
zumo, cereales y
galletas. Además,
nuestras señoras nos dan
fruta troceada y
galletitas.

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

March 2026

Marzo 2026

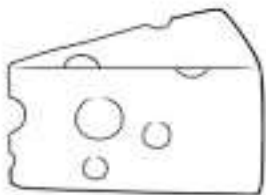
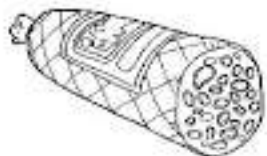
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



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