



Colegio Liceo Mediterráneo



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

En el almuerzo, comemos
fruta recién pelada y, si
son trozos grandes, nos
la sirven ya cortada a
daditos.

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

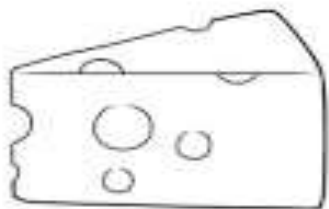
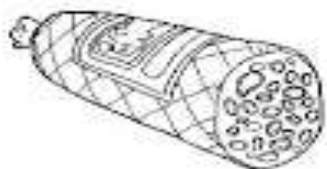
March 2026

Marzo 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?



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 unificado APLV/ SIN LACTOSA. Se servirán los lácteos: *** APLV: yogur de soja. *** Sin lactosa: yogur Kaiku sin lactosa. Cena* recomendada.	3 Sopa de estrellitas. Cordon blue al horno. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	4 Cocido andaluz. Pechugas de pavo con verduras. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.	5 Sopa de marisco con verduras. Salchichas frescas de pollo a la riojana. ----- Jaen salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo.*** Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.	6 Espaguetis a la bologñesa. Rosada en salsa de verduras. ----- Silver salad. ----- Lácteo***. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
9 Estofado de pollo con verduras. Rape a la marinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: arroz tres delicias, tomate natural y fruta	10 Caldereta de rosada y verduras. Pechugas de pollo al horno con patatas. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa primavera, york a la plancha y fruta del tiempo.	11 Lentejas pardinas con habichuelas y patatas. Tortilla de patatas y cebolla. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	12 Sopa de fideos con mero. Lomos de bacalao con tomate. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural y lácteo***.	13 Espirales con salchichas de pavo. Nuggets al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo***. Cena*: filetes de pollo a la plancha, ensalada y fruta.
16 Crema de verduras. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.	17 SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo. ----- Farmyard salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	18 Sopa de picadillo con pollo de corral. Chuleta Sajonia al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	19 Lentejas con verduras. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: judías verdes con patatas, jamón serrano y huevo cocido.	20 Macarrones salteados con pavo. Gallineta al vapor con limón. ----- Stable salad. ----- Lácteo*** y/o fruta. Cena*: tortilla de atún, tomate natural y fruta.
23 Guisillo de verdura. Salmón al horno con eneldo. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli al horno con verduras, berenjenas rellenas y lácteo***.	24 Guisillo de costilla, verduras y pollo. Albóndigas a la jardinera. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, pescado blanco plancha y lácteo***.	25 Lentejas estofadas con verduras. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Popcorn salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo***. Cena*: sopa de primavera con pavo y fruta fresca.	26 Cazuela de rape, marisco y verduras. Calamar en AOVE. ----- Citrus salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo*** y fruta fresca.	27 Macarrones salteados con salmón. Surtido de empanados. ----- Golden salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo***. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.