



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo
saludable.
Martes y jueves, lácteo
variado con bizcocho
casero y/o galletas.

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

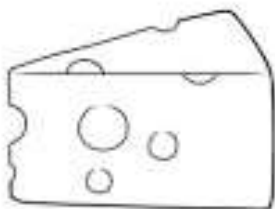
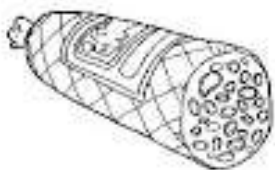
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... PINTAMOS?

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 Infantil. ----- 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. ----- Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
9 Estofado de pollo con verduras. Rape a la plancha. ----- 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. 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 lácteo.	13 Espirales con tomate y 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 con verduras. ----- 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. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	19 Lentejas con verduras. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: judías verdes con patatas, jamón serrano y huevo cocido.	20 Tortellini de carne con salsa de tomate. Gallineta al vapor con limón. ----- Golden salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: tortilla de atún, tomate natural y fruta.
23 Guisillo de verduras con ternera. Salmón al horno con eneldo. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: brótola al horno con verduras, berenjenas rellenas y lácteo.	24 Guisillo de costilla, verduras y pollo. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, pescado blanco plancha y lácteo.	25 Lentejas estofadas con ternera. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Country salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo. Cena*: sopa de primavera con pavo y fruta fresca.	26 Cazuela de rape, marisco y verduras. Rabas de calamar al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.	27 Macarrones con salmón y nata. Surtido de empanados. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.

