



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Tenemos la opción de
coger un bocadillo
saludable o con AOVE.

A diario disponemos en el comedor,
tanto en desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta variada. Y
a mediodía, podemos servirnos una
guarnición extra en nuestro menú.

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... ¿APRENDEMOS?

Este mes os traemos unas curiosidades de la mano del **queso**.

El queso es un alimento sólido que se obtiene por maduración de la cuajada de la leche una vez eliminado el suero; sus diferentes variedades dependen del origen de la leche empleada, de los métodos de elaboración seguidos y del grado de madurez alcanzada. Puede surgir a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, búfalo, camella u otros mamíferos rumiantes.

Los orígenes de la elaboración del queso están en discusión y no se pueden datar con exactitud, aunque se estima que se encuentran entre el año 8000 a. C. (cuando se domestica la oveja) y el 3000 a. C. Su fabricación se extendió por Europa y se había convertido en una empresa sofisticada ya en época romana.

La gran gama de quesos existentes hace imposible una clasificación única de los mismos. Son muchas las características que los definen, como el grado de añejamiento, o curado, la procedencia de la leche usada, su textura o su contenido en grasa.

En España hay más de 100 tipos de quesos, solamente en Asturias existen 42 variedades. En total, 28 variedades cuentan con denominación de origen protegida, como el queso manchego o el queso de Cabrales.

Los quesos se comen normalmente crudos, aunque también pueden ser cocinados. Se consumen solos o con otros ingredientes. La grasa del queso tiene, en temperaturas de frigorífico, una textura dura, parecida a la de la mantequilla fría. Si el queso se encuentra a temperaturas cálidas, entre los 26 y 32 °C, la grasa se derrite y se suele decir que el queso «suda». En el momento del consumo es preferible que se encuentre a temperatura ambiente.

Las bacterias beneficiosas se encargan de acidificar la leche, y tienen también un papel importante en la definición de la textura y el sabor de la mayoría de los quesos. Algunos también contienen mohos, tanto en la superficie exterior como en el interior.

Los datos nutricionales del queso pueden variar en función de su contenido en grasa, pero en general se puede decir que es una rica fuente de calcio, proteínas, y fósforo.

Sabías que...

Para los antiguos griegos el queso era «un regalo de los dioses».

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 Secundaria y Bachillerato. ----- Cena* recomendada.	3 Sopa de estrellitas. Cordon blue de pavo 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 Raviolis de queso gratinados. Rosada empanada y boniatos al horno. ----- Silver salad. ----- Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
9 Estofado de pollo y/o pasta fresca con huevo. San Jacobo. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: arroz tres delicias, tomate natural y fruta	10 Caldereta de rosada y verduras. Pechugas de pollo al horno con brocoly. ----- 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 Arroz a la cubana. Bacalao en orly. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural lácteo.	13 Lasaña. Nuggets de pollo. ----- Stable salad. ----- Lácteo de chocolate. Cena*: filetes de pollo a la plancha, ensalada y fruta.
16 Crema de verduras y/o espirales carbonara. Filetes de lenguado en orly. ----- 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. ----- Cupcake irlandés. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	18 Sopa de picadillo con pollo de corral. Chuleta Sajonia al horno y coliflor gratinada. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	19 Lentejas con verduras y chorizo. 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 enharinada y salteado de verduras. ----- Golden salad. ----- Flan y/o fruta. Cena*: tortilla de atún, tomate natural y fruta.
23 Estofado de ternera y/o espaguetis salteados con gambas. 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 con verduras. Pechugas de pollo al horno con champiñones y limón. ----- 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. ----- Natillas de chocolate y/o fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.

