



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
bocadillo saludable SIN
lactosa.

Martes y jueves zumo de
naranja natural con bizcocho
casero SIN lactosa y/o
galletas APTAS.

A diario disponemos en el
comedor, tanto en
desayuno como almuerzo,
de un bodegón de fruta
variada.

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... ¡JUGAMOS?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta deliciosa receta.

¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

PATATAS RELLENAS DE LA FERIA.

Ingredientes para 2 patatas.

2 patatas gordas asadas y abiertas por la mitad.

2 cucharadas soperas de las siguientes conservas: maíz dulce, zanahoria rallada, remolacha (Si sigues una dieta controlada en fructosa puedes cambiarlo por daditos de pepino, champiñones y de alcachofas de lata).

1 lata de atún en AOVE. Si eres intolerante/alérgico al pescado, cambiar por queso en dados.

Jamón cocido cortado en daditos.

1 tomate pequeño cortado en daditos.

Aceitunas verdes deshuesadas.

Mahonesa. Si eres intolerante/alérgico al huevo, nuestro adulto amigo puede hacerte lactonesa, que es igual, pero con leche!

Recordar que asar, pelar y cortar corre a cargo de un adulto amigo.

Una vez tengamos todos los ingredientes listos, vamos manos a la obra.

Preparación:

- 1) Coge la patata con las manos bien lavadas y con la ayuda de una cucharita de postre, ve rompiendo la carne a la patata con cuidado de no tirarla.
- 2) A continuación, pon en cada patata 1 cucharada soper de maíz, zanahoria rallada y remolacha. Distribúyelas uniformemente por las cuatro mitades de patata.
- 3) Con la ayuda de un tenedor de postre, pica el atún de la lata y reparte el contenido de la lata entre las dos patatas.
- 4) Pon los dados de jamón cocido y de tomate por encima.
- 5) Agrega la mahonesa o lactonesa si eres alérgico/intolerante al huevo. Una capa generosa, pero sin pasarte.
- 6) Para decorar, pon las aceitunas verdes dándole color a tu patata de feria.

Fijo que te ha quedado espectacular y está de rechupete.



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 tranquila.

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 SIN lactosa. Todos los platos están exentos del alérgeno (Yogures, cremas, etc). ----- 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 salteados con pavo. Rosada empanada. ----- Silver salad. ----- Lácteo Kaiku. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
9 Estofado de pollo. San Jacobo al horno. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: arroz tres delicias, tomate natural y fruta	10 Caldereta de rosada y verduras. 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 calabacín. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	12 Arroz a la cubana. Lomos de bacalao con tomate. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural y lácteo SIN lactosa.	13 Lasaña. Nuggets de pollo. ----- Stable salad. ----- Lácteo SIN lactosa. Cena*: filetes de pollo a la plancha, ensalada y fruta.
16 Crema de verduras. 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. ----- 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 Macarrones con carne y salsa de tomate. Gallineta al vapor con limón. ----- Golden salad. ----- Lácteo Kaiku 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 SIN lactosa.	24 Guisillo de costilla, verduras y pollo. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, pescado blanco plancha y lácteo SIN lactosa.	25 Lentejas estofadas con ternera. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Country salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo Kaiku. 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 SIN lactosa y fruta fresca.	27 Macarrones salteados con salmón. Surtido de empanados. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo y/o kaiku. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.