



Colegio Liceo Mediterráneo

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

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 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 HIPOCALÓRICO. ----- Cena* recomendada.	3 Sopa de estrellitas. Tortilla de calabacín al horno. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	4 Cocido andaluz. Pechugas de pavo al horno. ----- 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. Rosada con verduras. ----- Silver salad. ----- Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
9 Estofado de pollo. 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 Arroz a la cubana. Lomos de bacalao con tomate. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural lácteo.	13 Macarrones salteados con pavo. Pavo 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. ----- Fruta del tiempo. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.	18 Sopa de picadillo con pollo de corral. Chuleta Sajonia al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta veriada. 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 salteados con pavo. 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. Tortilla con zanahoria y jamón cocido al horno. ----- 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. Calamar en AOVE. ----- Jaen salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.	27 Macarrones salteados con salmón. Gallo pedro en salsa al horno. ----- Silver salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.