



Colegio Liceo Mediterráneo



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

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

March 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 and carrot.
Jaén salad	Lettuce, tomato, carrot and olives.
Silver 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 and carrot.
Citrus salad	Lettuce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Lettuce, tomato and carrot.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú controlado en Fructosa y Sorbitol. No se usa tomate frito para la elaboración de ninguno de los platos. ----- Cena* recomendada.	3 Sopa de estrellitas. Cordon blue al horno. ----- Seafood salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: menestra de verduras APTAS con huevo cocido y fruta cítrica del tiempo.	4 Cocido andaluz. Pechugas de pavo a la plancha. ----- Country salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: alcachofas salteadas con jamón, patatas al vapor y fruta cítrica del tiempo.	5 Sopa de marisco con verduras. Salchichas a la riojana. ----- Jaen salad. ----- Fruta cítrica y/o Kaiku. Cena*: salteado de verduras APTAS con pavo y fruta cítrica fresca.	6 Macarrones salteados con pavo. Rosada al horno. ----- Silver salad. ----- Kaiku. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada de endivias y fruta cítrica.
9 Estofado de pollo. San Jacobo. ----- Seafood salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: arroz tres delicias, tomate natural y fruta cítrica.	10 Caldereta de rosada y verduras. Pechuga de pollo al horno con patatas. ----- Country salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: sopa de puchero con estrellitas, york a la plancha y fruta cítrica del tiempo.	11 Lentejas pardinas con habichuelas y patatas. Tortilla de patatas. ----- Jaén salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta cítrica del tiempo.	12 Arroz a la cubana. Lomo de bacalao con limón. ----- Silver salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: Tortilla de atún, tomate natural y lácteo Kaiku.	13 Lasaña. Nuggets al horno. ----- Stable salad. ----- Lácteo Kaiku. Cena*: filetes de pollo a la plancha, ensalada y fruta cítrica.
16 Crema de verduras. Filetes de lenguado a la molinera. ----- Stable salad. ----- Fruta cítrica del tiempo.	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 cítrica variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta cítrica del tiempo.	19 Lentejas con verduras. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: champiñones salteados con patatas, jamón serrano y huevo cocido. Fruta cítrica.	20 Macarrones salteados con pavo. Gallineta al vapor con limón. ----- Golden salad. ----- Lácteo Kaiku y/o fruta cítrica. Cena*: tortilla de atún, tomate natural y fruta cítrica.
23 Guisillo de verduras con ternera. Salmón al horno con eneldo. ----- Farmyard salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: brótola al horno con verduras, alcachofas rellenas y lácteo Kaiku.	24 Guisillo de costilla, verduras y pollo. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: crema de calabacín, pescado blanco plancha y lácteo Kaiku.	25 Lentejas estofadas con ternera. Pechugas de pollo al horno con champiñones. ----- Country salad. ----- Fruta cítrica del tiempo y/o lácteo Kaiku. Cena*: sopa de puchero con pavo en dados y fruta cítrica fresca.	26 Cazuela de rape, marisco y verduras. Rabas de calamar al horno. ----- Jaen salad. ----- Fruta cítrica del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo Kaiku y fruta cítrica fresca.	27 Macarrones salteados con salmón. Surtido de empanados. ----- Silver salad. ----- Fruta cítrica del tiempo. Cena*: patatas cocidas con atún y tortilla francesa. Lácteo Kaiku.