



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

April 2026

Abril 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... ¿APRENDEMOS?

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

Los huevos de las aves constituyen un alimento habitual en la alimentación de los humanos. Se presentan protegidos por una cáscara y son ricos en proteínas (principalmente albúmina, que es la clara o parte blanca del huevo) y lípidos. Son un alimento de fácil digestión, componente principal de múltiples platos dulces y salados, y una parte imprescindible en muchos otros debido a su propiedad aglutinante.

Los más consumidos, con gran diferencia, son los de gallina (*Gallus gallus domesticus*), seguidos por los de pato y ganso; también se consumen los huevos de codorniz, que son muy pequeños.

Los huevos blancos y los huevos morenos únicamente se diferencian por el color de su cáscara, en función de la raza de la gallina que lo ha puesto, ya que su contenido nutricional es el mismo.

La yema constituye la tercera parte del peso total del huevo y su función biológica es la de aportar nutrientes, calorías, vitamina A, tiamina y hierro necesarios para la nutrición del pollo que crecerá en su interior. El color amarillo de la yema proviene de los xantófilos que la gallina obtiene de la alfalfa y de los diversos granos (como puede ser el maíz).

La clara aporta las dos terceras partes del peso total del huevo. Se puede decir que es una textura casi transparente en cuya composición casi el 90 % es agua y el resto es proteína, con trazas de minerales, materiales grasos, vitaminas (la riboflavina es la que proporciona ese color ligeramente amarillento) y glucosa. Las proteínas de la clara están presentes para defender al huevo de la infección de bacterias y otros microorganismos, pues su función biológica es la de detener agresiones bioquímicas del exterior.

Los huevos son una fuente barata y rica de proteínas, pero también hay que tener cuidado con ellos ya que son la fuente más frecuente de salmonelosis. La causa suele estar en restos de excremento de gallina que puedan quedar adheridos a la cáscara si entran en contacto con el interior y si se toman en crudo. El peor error que se puede cometer es lavar un huevo y guardarlo varios días para comerlo. Esto permite la entrada de gérmenes, que contaminarán el alimento y, posiblemente, afectarán la salud del comensal.

Sabías que...

Los huevos se pueden comer fritos, a la plancha, en tortilla, revueltos, cocidos, escalfados o pochados, al plato o a la cazuela, crudos, secos o deshidratados, en salmuera, encurtidos, fertilizados o al horno.

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
Sopa de letras con pollo. Flamenquines y salteado de verduras. 6 Stable salad. Fruta variada. Cena*: acelgas salteadas con jamón , ensalada y fruta fresca.	Cocido andaluz. Tortilla de patatas y cebolla. 7 Farmyard salad. Fruta variada. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. 8 Almería salad. Fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas cocidas, ensalada y lácteo.	Cazuela de fideos con verduras y marisco. Pechugas de pollo a la plancha y patatas bravas. 9 Popcorn salad. Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	Espaguetis salteados con gambas. Merluza empanada al horno con brócoli. 10 Citrus salad. Flan y/o fruta del tiempo. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
Arroz a la cubana con huevo. Rosada rebozada. 13 Golden salad. Fruta variada. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo.	Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia y coliflor gratinada. 14 Seafood salad. Lácteo / fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.	Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas mixtas al horno y patatas asadas. 15 Country salad. Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Cordón blue de pavo al horno. 16 Jaén salad. Fruta del tiempo. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	Macarrones carbonara. Lenguado en orly y boniatos al horno. 17 Stable salad. Natillas y/o fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.
Crema de verduras con queso y/o espirales bologñesa. Gallo pedro rebozado. 20 Seafood salad. Fruta variada. Cena*: pavo a la plancha, ensalada y fruta.	Estofado de pavo. Pinchos de pollo a la plancha. 21 Golden salad. Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.	Caldereta de mero con fideos y patatas. Albóndigas a la jardinera. 22 Seafood salad. Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.	Lentejas pardinas con chorizo. Pechugas de pollo empanado y berenjenas al horno. 23 Country salad. Lácteo y/o fruta variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	Canelones gratinados con queso. Salmón con eneldo. 24 Jaen salad. Lácteo y/o fruta variada. Cena*: Berenjenas rellenas, tomate natural y fruta.
27 FESTIVO.	Guisillo de verduras con patatas y ternera y/o ravioli con queso. Cazón enharinado. 28 Stable salad. Fruta variada. Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.	Lentejas estofadas. Solomillo de pechuga de pollo al horno. 29 Farmyard salad. Frutadel tiempo. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	Ensalada de primavera. Lomo mediterráneo al horno con patatas juliane. 30 Almería salad. Natillas de vainilla y/o fruta. Cena*: salteado de verduras con huevo cocido, fruta y lácteo.	Menú Secundaria y Bachillerato. ----- Cena* recomendada.