



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.



School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

April 2026

Abril 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.

Y todo cocinado con mimo,
dedicación, profesionalidad y
como no, con frutas, verduras y
hortalizas de nuestro campo,
de primera calidad.



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!

PECECITO SALUDABLE.

Ingredientes:

- ❖ Arroz blanco hervido. Si es arroz bomba será más fácil de dar forma al pececito.
- ❖ Atún (1 lata). En caso de ser alérgico/intolerante al pescado se puede sustituir por jamón cocido.
- ❖ Muchas verduritas ricas y sanas, todas ellas cortadas en daditos: ½ zanahoria, ¼ de cebolla, ½ de tomate, ¼ de pimiento verde.
- ❖ Unas ramitas de brócoli hervido.
- ❖ ½ huevo cocido. En caso de ser alérgico/intolerante, cambiar éste por una rodaja de queso de rulo de cabra.
- ❖ 1 aceituna negra deshuesada partida en dos.
- ❖ Aceite de oliva virgen extra y sal.

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

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

Preparación:

- 1) Pon el arroz hervido en un plato y con la ayuda de una cuchara, dale forma de pez.
- 2) Coge el tomate, pimiento, cebolla y zanahoria y ponlos encima del arroz ordenados en filas, a modo de listas de escamas de colores.
- 3) Pon la mitad del huevo cocido a modo de ojo (recuerda si eres intolerante/alérgico al huevo, sustituirlo por una rodaja de queso de rulo de cabra). Para finalizar de hacerle el ojo, ponle media aceituna negra sobre el huevo. La otra media pónsela a forma de boca.

Ya tenemos nuestro pececito listo. Sólo nos queda hacer las olas del mar y las algas marinas. Para ello...

- 4) Pon el atún de la lata debajo del pececito y añade los tallitos de brócoli. Riégalo todo con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

Fijo que te ha quedado espectacular y está de rechupete.

¡Hasta la próxima amig@s!



Adivina, adivinanza...

1) Con tomate y con lechuga en el plato suelo estar; puedo ser algo picante y a muchos hago llorar.

2) Aunque repleta de granos le da nombre a una ciudad, y refresca mis otoños con jugos de calidad.

Soluciones. 1) La cebolla. 2) La granada.

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
6 Sopa de letras con pollo . Flamenquines. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: brócoli cocido con patatas y fruta fresca.</i>	7 Cocido andaluz. Tortilla de patatas. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.</i>	8 Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: habichuelas con patatas cocidas, ensalada y lácteo SIN lactosa.</i>	9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechugas de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.</i>	10 Espaguetis salteados con gambas. Merluza rebozada. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada / Kaiku. <i>Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.</i>
13 Arroz a la cubana. Rosada rebozada. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo SIN lactosa.</i>	14 Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Kaiku/ fruta fresca. <i>Cena*: crema de espinacas, tortilla de queso SIN lactosa y lácteo SIN lactosa.</i>	15 Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.</i>	16 Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Cordón blue de pavo al horno. ----- Seafood salad. ----- Fruta. <i>Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo SIN lactosa.</i>	17 Macarrones salteados. Lenguado en orly. ----- Silver salad. ----- Kaiku y/o fruta. <i>Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.</i>
20 Crema de verduras con queso. Gallo pedro rebozado. ----- Seafood salad. ----- Fruta del tiempo. <i>Cena*: dorada la plancha, salteado de verduras y fruta.</i>	21 Estofado de pavo. Gallo pedro con salsa ligera de verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta variada/lácteo Kaiku. <i>Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con queso SIN lactosa, ensalada y fruta.</i>	22 Caldereta de mero con fideos y patatas. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo SIN lactosa.</i>	23 Lentejas pardinas con chorizo. Pechugas empanadas al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.</i>	24 Espirales salteados con verduras. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. <i>Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.</i>
27 FESTIVO.	28 Guisillo de verduras con patatas y ternera. Caazón enharinado. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada y fruta.</i>	29 Lentejas estofadas. Solomillo de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta. <i>Cena*: calabacín relleno, ensalada con queso y lácteo SIN lactosa.</i>	30 Ensalada de primavera. Lomo mediterráneo al horno. ----- Almería salad. ----- Kaiku/ fruta. <i>Cena*: merluza rebozada, ensalada y lácteo SIN lactosa.</i>	Menú SIN LACTOSA. Todos los platos están exentos del alérgeno. ----- <i>Cena* recomendada.</i>