



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

Abril 2026

Abril 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!

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 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
6 Sopa de letras con pollo. Flamenquines. ----- salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: brócoli cocido con patatas y fruta cítrica fresca.	7 Cocido andaluz. Tortilla de patatas y cebolla. ----- Farmyard salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: pinchitos de pavo a la plancha, ensalada de escarola y fruta cítrica fresca.	8 Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. ----- Almería salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada de lechuga y lácteo Kaiku.	9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechugas de pollo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta cítrica.	10 Espaguetis salteados con gambas. Merluza empanada. ----- Citrus salad. ----- Fruta cítrica variada/ Kaiku. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta cítrica fresca.
13 Arroz a la cubana. Rosada a la marinera. ----- Golden salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: sopa de fideos, pollo a la plancha y lácteo Kaiku.	14 Cazuela de rape. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Kaiku/ fruta cítrica fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo Kaiku.	15 Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta cítrica del tiempo.	16 Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Cordon blue de pavo. ----- Jaén salad. ----- Fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo Kaiku.	17 Macarrones salteados. Lenguado en orly. ----- Stable salad. ----- Kaiku y/o fruta cítrica. Cena*: tortilla de espárragos, ensalada de endivias y fruta cítrica.
20 Crema de verduras con queso. Gallo pedro en salsa de verduras. ----- Seafood salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: dorada a la plancha con verduras salteadas.	21 Estofado de pavo. Pinchos de pollo al horno. ----- Golden salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: puré de calabacín con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta cítrica.	22 Caldereta de mero con fideos y patatas. Albóndigas a la jardinera. ----- Seafood salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo Kaiku.	23 Lentejas pardinas con chorizo. Pechuga empanada al horno. ----- Country salad. ----- Fruta cítrica variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta cítrica.	24 Espirales salteados con verduras. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: champiñones a la plancha con jamón, atún y huevo cocido. Fruta cítrica.
27 FESTIVO.	28 Guisillo de verduras con patatas y ternera. Caçón enharinado. ----- Stable salad. ----- Fruta cítrica variada/Kaiku. Cena*: crema de puerros, pavo plancha con ensalada de lechuga y fruta cítrica.	29 Lentejas estofadas. Solomillo de pollo al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo Kaiku.	30 Ensalada de primavera. Lomo mediterráneo al horno. ----- Almería salad. ----- Kaiku y/o fruta. Cena*: tortilla francesa, ensalada con queso y lácteo Kaiku.	Menú controlado en FRUCTOSA y SORBITOL. No se usa tomate frito para la elaboración de ninguno de los platos. ----- Cena* recomendada.