Colegio **Liceo Mediterráneo**

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

May 2024

Mayo 2024

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

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.

COCI... ¿APRENDEMOS?

Este mes os traemos unas curiosidades de la mano de una fruta muy refrescante... **la sandía.**

Citrullus lanatus, comúnmente llamada sandía, acendría, síndria, patilla, aguamelón o melón de agua es una especie de la familia Cucurbitaceae originaria de África, pero tiene una gran presencia y difusión en Asia. Se cultiva de manera extendida por todo el mundo debido a su fruto, un pepónide de enorme tamaño.

Es una planta herbácea de ciclo anual, trepadora o rastrera, de textura áspera, con tallos pilosos provistos de zarcillos y hojas de cinco lóbulos profundos. Las flores son amarillas, grandes y unisexuales, las femeninas tienen el gineceo con tres carpelos, y las masculinas con cinco estambres.

El fruto de la planta es grande (normalmente más de 4 kilos), pepónide, carnoso y jugoso (más del 90% es agua), casi esférico, de textura lisa y sin porosidades, de color verde en dos o más tonos. La pulpa es de color rojo —por el antioxidante licopeno, también presente en los tomates— y de carne de sabor generalmente dulce (más raramente amarilla y amarga).

Las numerosas semillas pueden llegar a medir 1 cm de longitud, son de color negro, marrón o blanco y ricas en vitamina E, se han utilizado en medicina popular y también se consumen tostadas como alimento.

En la cuenca mediterránea florecen entre junio y julio (verano boreal) y maduran 40 días después de su floración.

En España fue introducida por los árabes; actualmente se cultiva por toda la península, principalmente en Andalucía y en el este.

El fruto contiene alrededor de 6% de azúcares y 90% de agua por peso. Es una buena fuente de vitamina C, como muchos otros frutos.

El aminoácido citrulina fue extraído y analizado por primera vez de la sandía. Las sandías contienen una cantidad significativa de citrulina y después de consumir de varios kilogramos, se ha medido una concentración elevada en el plasma sanguíneo. Esto podría ser confundido con citrulinemia u otros desórdenes del ciclo de la urea. Las cortezas de sandía, usualmente verdes o blancas, también son comestibles y a veces son consumidas como verdura. La sandía es ligeramente diurética y contiene carotenoides en grandes cantidades. La sandía con pulpa roja es una fuente significativa de licopeno, proporciona 4.532 µg por 100 gramos.

Sabías que...

el récord de peso entre las frutas fue una sandía de 88.5 kg.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Fan hand salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Colegio Liceo Mediterráneo	Menú Secundaria y Bachillerato. Cena* recomendada.	1 FESTIVO.	2 Cocido andaluz con pollo. Crispy chicken. --- Silver salad. --- Fruta variada y/o natillas. *Cena*: Boquerones rebozados, ensalada y fruta del tiempo.*	3 Canelones gratinados con queso. Bacalao rebozado. --- Stable salad. --- Fruta del tiempo y helado. *Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.*
6 Ensalada de primavera. San Martín al horno. --- Farmyard salad. --- Fruta variada. *Cena: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta del tiempo.*	7 Lentejas pardinas con patatas. Pinchos de pollo. --- Almería salad. --- Fruta variada / lácteo. *Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.*	8 Cazuela de marisco y merluza. Anillas de calamar rebozadas. --- Popcorn salad. --- Fruta variada. *Cena*: ensalada de judías verdes, huevo cocido y fruta.*	9 Cocido con calabaza. Solomillo en salsa española al horno. --- Citrus salad. --- Fruta variada. *Cena*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta.*	10 Lasaña de verduras con ternera. Merluza enharinada. --- Golden salad. --- Fruta y/o helado variado. *Cena*: sándwich mixto, tomate natural y fruta.*
13 Sopa de picadillo con huevo. Cordón blue de pavo. --- Seafood salad. --- Fruta variada. *Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.*	14 Cocido con verduras. Carne en salsa con patatas. --- Country salad. --- Lácteo y /o Fruta variada. *Cena*: crema de verduras, ternera a la plancha y lácteo.*	15 Caldereta de verduras con rape. Pollo kentucky. --- Jaén salad. --- Fruta variada. *Cena*: berenjenas rellenas, ensalada del tiempo y fruta del tiempo.*	16 Estofado de lentejas con ternera. Chuleta Sajonia al horno. --- Silver salad. --- Fruta variada. *Cena*: tortilla con queso, tomate natural y fruta del tiempo.*	17 Espaguetis con tomate. Gallo pedro en orly. --- Stable salad. --- Fruta del tiempo y/o helado. *Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo.*
20 Estofado de pollo y/o raviolis con queso. Rape frito. --- Farmyard salad. --- Fruta variada. *Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo.*	21 Marmitako. Albóndigas a la jardinera. --- Almería salad. --- Fruta fresca y/o lácteo. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	22 Lentejas con pollo. Pechuga de pavo al horno con verduras. --- Popcorn salad. --- Fruta variada. *Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo.*	23 Guisillo con patatas, verduras y lomo. Tortilla española. --- Citrus salad. --- Fruta variada. *Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca.*	24 Tallarines salteados con ajo y gambas. Bocaditos de rosada al horno. --- Golden salad. --- Fruta variada / tarrinas de helado. *Cena*: pechuga pollo plancha, ensalada y fruta fresca.*
27 Guiso de ternera y/o espirales bolognesa. Mero empanado. --- Seafood salad. --- Fruta variada. *Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo.*	28 Lentejas con chorizo. Hamburguesas de pavo a la plancha. --- Country salad. --- Fruta variada. *Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta del tiempo.*	29 Cazuela de rape con patatas. Nuggets de pollo al horno. --- Jaen salad. --- Fruta variada. *Cena*: pescado a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo.*	30 Sopa de verduras y frutos del mar. Escalope a la plancha con salsa. --- Silver salad. --- Fruta variada. *Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo.*	31 Macarrones a la carbonara. Croquetas de puchero. --- Stable salad. --- Fruta variada y/o helado. *Cena*: Sopa de fideos y verduras, pescado blanco al horno y fruta.*