



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.

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

May 2024

Mayo 2024

Healthy food and exercise are the basis for iron health.



COCI... ¡APRENDEMOS?

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

Citrullus lanatus, comúnmente llamada sandía, acendria, 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 and carrot.
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 Ovolacteovegetariano.
Cena* recomendada.

1 **FESTIVO.**

2 Cocido andaluz con acelgas.
Tortilla de calabacín y patatas.

Silver salad.

Fruta variada y/o lácteo.
Cena*: coliflor cocida, ensalada y fruta fresca.

3 Canelones con verduras.
Verduras a la plancha con limón.

Stable salad.

Fruta del tiempo y lácteo.
Cena*: puré de zanahoria con patatas, ensalada de canónigos y lácteo.

6 Risotto de arroz con verduras.
Patatas rellenas al horno.

Farmyard salad.

Fruta variada.
Cena*: crema de espinacas, queso fresco y fruta del tiempo.

7 Lentejas pardinas con patatas.
Champiñones salteados con brócoli.

Almería salad.

Fruta variada / lácteo.
Cena*: puré de zanahoria con patatas, manzana al horno y lácteo.

8 Cazuela de verduras.
Anillas de cebolla rebozadas.

Popcorn salad.

Fruta variada.
Cena*: verduras cocidas con patatas, tomate natural y fruta.

9 Cocido con calabaza.
Hojaldre relleno gratinado al horno.

Citrus salad.

Fruta variada.
Cena*: revuelto de espárragos con champiñones, queso y fruta.

10 Lasaña de verduras.
Rollitos de primavera.

Golden salad.

Fruta y/o helado variado.
Cena*: sopa de verduras, berenjena a la miel, ensalada y fruta.

13 Sopa de picadillo con huevo.
Panache de verduras con nata al horno.

Seafood salad.

Fruta variada.
Cena*: Guisantes saledos con habas baby tiernas y cebolleta, tomate natural y lácteo.

14 Cocido de verduras.
Tortilla de guisante y zanahoria al horno.

Country salad.

Fruta variada.
Cena*: verduras cocidas con patatas, tomate natural y fruta.

15 Caldereta de verduras.
Salchichas de soja al horno.
Patatas corte casero al horno.

Jaén salad.

Fruta variada / lácteo.
Cena*: patatas asadas rellenas con zanahoria, maíz y champiñones y lácteo.

16 Estofado de lentejas.
Pimientos rellenos al horno.

Silver salad.

Fruta variada.
Cena*: brócoli en tempura, calabacín hervido y salpimentado y fruta.

17 Espaguetis con tomate.
Croquetas de setas.

Stable salad.

Fruta del tiempo y/o helado.
Cena*: sopa de verduras, arroz 3 delicias con verduras, ensalada y fruta.

20 Estofado de verduras con patatas.
Rollitos de hojaldre con guacamole.

Farmyard salad.

Fruta variada.
Cena*: patatas asadas rellenas con zanahoria, maíz y champiñones y lácteo.

21 Marmitako de verduras.
Albóndigas de verduras a la jardinera.

Almería salad.

Fruta fresca y/o lácteo.
Cena*: crema de zanahoria, champiñones y lácteo.

22 Lentejas con verduras.
Calabacines horno con verduras.

Popcorn salad.

Fruta variada.
Cena*: Guisantes saledos con habas baby tiernas y cebolleta, tomate natural y lácteo.

23 Guisillo con patatas.
Tortilla española.

Citrus salad.

Fruta variada
Cena*: crema de espinacas, queso fresco y fruta del tiempo.

24 Tallarines salteados con ajo y verduras.
Tempura de verduras.

Golden salad.

Fruta variada / tarrinas de helado.
Cena*: verduras cocidas con patatas, tomate natural y fruta.

27 Puré de calabacín con patatas.
Empanadillas de verduras.

Seafood salad.

Fruta variada.
Cena*: pisto de verduras, queso y fruta del tiempo.

28 Lentejas estofadas.
Hamburguesas de arroz con pisto.

Country salad.

Fruta variada.
Cena*: berenjena rellena de daditos de verduras, ensalada y lácteo.

29 Sopa de verduras y patatas.
Tortilla de queso.

Jaen salad.

Fruta variada.
Cena*: calabacín relleno de arroz y verduras,, ensalada y lácteo.

30 Sopa de verduras.
Berenjenas rellenas con bechamel al horno.

Silver salad.

Fruta variada.
Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

31 Macarrones con nata.
Croquetas de espinacas.

Stable salad.

Fruta variada.
Cena*: coliflor con zanahoria salteada, ensalada y fruta fresca.

