



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo y  
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

# May 2024

Mayo 2024

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 de la página web <http://sintrazasdeleche.blogspot.com/>

¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

### BALONES DE CARNE CON SALSITA.

Ingredientes:

-Para los balones:

-600-800gr de carne picada de pollo/pavo.

-2 ajos o ajo molido

-perejil

-pan rallado. En caso de ser celiaco usar pan rallado SIN gluten. Hay ciertas marcas que, en su composición, además del gluten, puede llevar huevo y/o leche. De la marca Adpan lo podéis encontrar sin gluten, sin huevo y sin leche.

-sal y pimienta.

-Para la salsa:

-4 cebollas grandes, 2 zanahorias, 3 ajos, vino blanco, maicena, agua, sal, pimienta y aceite de oliva.

Empezamos preparando los balones.

Recordar que picar, cortar, hervir, etc corre a cargo de un adulto amigo.

Los ajos y el perejil picados los mezclamos con la carne picada, añadimos sal y pimienta al gusto y el pan rallado (SIN gluten si eres celiaco) hasta que quede una textura y podamos ir haciendo bolitas. En una sartén con aceite de oliva, nuestro adulto amigo las freirá un poco, hasta que vea que estén doraditas por fuera y reservamos en un plato.

Ahora nos ponemos con la salsa.

Nuestro adulto amigo debe pelar las cebollas, las zanahorias y los ajos, cortar en trozos y lo ponerlo todo en una olla con un chorro de aceite de oliva y un chorro de vino blanco a fuego lento (unos 30min). Poner todo en el vaso de la batidora y lo batimos hasta que quede una crema (Si queréis la salsa más espesa, mezcláis salsa con una cucharada de maicena en un vaso, removéis hasta que no queden grumos y volvéis añadir al resto a la salsa).

Volvemos a poner en la olla y añadimos los balones, cubrimos de agua, añadimos sal y pimienta al gusto, dejamos a fuego lento unos 30-40min.

¡Hasta la próxima amig@s!



## Adivina, adivinanza...

1) No tengo cabeza, pero llevo sombrero. Sin pies me mantengo erguido. En los bosques me aglomero. Por los duendes soy muy querido.

2) Tengo ojos, pero no veo, soy feucha y arrugada, y a vivir sin ver la luz estoy muy acostumbrada.

Soluciones. 1) La seta. 2) La patata.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Letucce, tomato and carrot.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver 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 and carrot.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato and carrot.

# LUNES



**Colegio Liceo Mediterráneo**

# MARTES

## Menú controlado en FRUCTOSA Y SORBITOL.

No se usa para su elaboración tomate frito en ninguno de sus platos.

Cena\* recomendada.

# MIÉRCOLES

## 1 FESTIVO.

# JUEVES

Cocido andaluz con pollo.  
Crispy chicken.

Silver salad.

Fruta cítrica de temporada.

Cena\*: Boquerones rebozados, ensalada y fruta cítrica del tiempo.

# VIERNES

Canelones gratinados.  
Bacalao al horno.

Stable salad.

Fruta cítrica del tiempo y Kaiku.

Cena\*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta cítrica del tiempo.

6

Ensalada de primavera.  
San Martín al horno.

Farmyard salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta cítrica del tiempo.

7

Lentejas pardinas con patatas.  
Pinchos de pollo.

Almería salad.

Fruta cítrica variada/ Kaiku.

Cena\*: tortilla de espárragos, lechuga aliñada y fruta cítrica.

8

Cazuela de marisco y merluza.  
Anillas de calamar rebozadas.

Popcorn salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: champiñones en revuelto con jamón serrano y huevo y fruta cítrica.

9

Cocido con calabaza.  
Solomillo al horno.

Citrus salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta cítrica.

10

Lasaña.  
Merluza en salsa de verduras.

Golden salad.

Fruta cítrica y/o helado de hielo.

Cena\*: sándwich mixto, tomate natural y fruta cítrica.

13

Sopa de picadillo con huevo.  
Brótola con verduras.

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: revuelto de espárragos con huevo y patatas hervidas y fruta cítrica.

14

Cocido de verduras.  
Carne en salsa con patatas.

Country salad.

Kaiku y /o Fruta cítrica variada.

Cena\*: puré de patatas, ternera a la plancha y Kaiku.

15

Caldereta de verduras con rape.  
Pollo Kentucky.

Jaén salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: salchichas, lechuga y fruta cítrica.

16

Estofado de lentejas con ternera.  
Chuleta Sajonia al horno.

Silver salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: tortilla con queso, tomate natural y fruta cítrica del tiempo.

17

Espaguetis con tomate.  
Gallo pedro al horno.

Stable salad.

Fruta cítrica y/o helado de hielo.

Cena\*: arroz 3 delicias, fruta cítrica y Kaiku.

20

Estofado de pollo.  
Rape horno.

Farmyard salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: revuelto de champiñones, puré de calabacín y fruta cítrica del tiempo.

21

Marmitako.  
Albóndigas a la jardinera.

Almería salad.

Fruta cítrica fresca y/o Kaiku.

Cena\*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta cítrica del tiempo

22

Lentejas con pollo.  
Pechuga de pavo al horno.

Popcorn salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: pescado blanco plancha, acelgas hervidas y fruta del tiempo.

23

Guisillo con patatas, verduras y lomo.  
Tortilla de patatas.

Citrus salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: dorada al horno con ensalada y fruta cítrica fresca.

24

Tallarines salteados con ajo y gambas.  
Bocaditos de rosada al horno.

Golden salad.

Fruta cítrica variada/ helado de hielo.

Cena\*: pechuga pollo plancha, lechuga y fruta cítrica fresca.

27

Guiso de ternera.  
Mero con verduras.

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.

Cena\*: pollo al horno, queso fresco y fruta cítrica del tiempo.

28

Lentejas con chorizo.  
Hamburguesas de pavo plancha.

Country salad.

Fruta cítrica de temporada.

Cena\*: tortilla de jamón cocido, y fruta cítrica del tiempo.

29

Cazuela de rape con patatas.  
Nuggets de pollo al horno.

Jaen salad.

Fruta cítrica de temporada.

Cena\*: pescado blanco a la plancha, y fruta cítrica del tiempo.

30

Sopa de verduras y frutos del mar.  
Escalope al horno.

Silver salad.

Kaiku y/o Fruta cítrica de temporada.

Cena\*: acelgas con patatas, york y lácteo.

31

Macarrones salteados.  
Croquetas de puchero.

Stable salad.

Fruta cítrica y/o helado de hielo.

Cena\*: Sopa de fideos, pescado blanco al horno y fruta cítrica.

