



## Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que  
desayunamos?  
Lunes, miércoles y  
viernes, bocadillo  
saludable SIN gluten.  
Martes y jueves,  
lácteo variado con  
galletas SIN gluten.

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, 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 CELIAQUÍA.  
Todos los platos, así como el pan,  
están EXENTOS de gluten.  
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.  
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.  
Merluza en salsa de verduras.  
-----  
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 y fruta.

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 al horno con verduras.  
-----  
Stable salad.  
-----  
Fruta del tiempo y/o helado.  
Cena\*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo.

20  
Estofado de pollo.  
Rape a la marinera.  
-----  
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 de patatas.  
-----  
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.  
Mero con verduras.  
-----  
Seafood salad.  
-----  
Fruta variada.  
Cena\*: pisto de verduras, york plancha y  
fruta del tiempo.

28  
Lentejas con chorizo.  
Hamburguesas de pavo plancha.  
-----  
Seafood 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.  
-----  
Jaén salad.  
-----  
Fruta variada.  
Cena\*: pescado blanco a la plancha, ensalada  
mixta y fruta del tiempo.

30  
Sopa de verduras y frutos del mar.  
Escalope en 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.

