



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
medio bocadillo saludable.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero, bocadillo de
AOVE y/o galletas.

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 2025

Mayo 2025

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 | Lettuce, tomato, carrot and tuna. |
| Country salad | Lettuce, tomato, carrot and corn. |
| Jaén salad | Lettuce, tomato, carrot and olives. |
| Fan hand 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, carrot, corn and apple. |
| Citrus salad | Lettuce, tomato, carrot, orange and olives. |
| Golden salad | Lettuce, tomato, carrot, corn and palmetto. |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| Menú HIPOCALÓRICO. ----- Cena* recomendada. | | | | |
| 5 Menestra de verduras con arroz integral. Bacalao al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena: puré de patatas y queso, pescado blanco al horno y fruta del tiempo. | 6 Lentejas pardinas con patatas. Pollo asado. ----- Almería salad. ----- Fruta variada / lácteo. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta. | 7 Cazuela de marisco y merluza. Anillas de calamar a la plancha con AOVE. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: ensalada de judías verdes, huevo cocido y fruta. | 8 Cocido con calabaza. Solomillo en salsa española al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y jamón, tortilla de atún y fruta. | 9 Macarrones a la boloñesa. Merluza en salsa de verduras. ----- Golden salad. ----- Fruta y/o helado variado. Cena*: sándwich mixto, tomate natural y fruta. |
| 12 Sopa de picadillo con huevo. Brótolá con verduras. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta. | 13 Guisillo de verduras con pollo. Tortilla de jamón al horno. ----- Country salad. ----- Lácteo y /o Fruta variada. Cena*: crema de verduras, ternera a la plancha y lácteo. | 14 Caldereta de verduras con rape. Salchichas de pollo al horno. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta. | 15 Estofado de lentejas con ternera. Chuleta Sajonia al horno. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla con queso, tomate natural y fruta del tiempo. | 16 Espaguetis con tomate. Gallo pedro al horno con verduras. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo y/o helado. Cena*: arroz 3 delicias, fruta y lácteo. |
| 19 Estofado de pollo. Rape a la marinera. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, puré de calabacín y fruta del tiempo. | 20 Cazuela con verduras y merluza. Albóndigas a la jardinera. ----- Almería salad. ----- Fruta fresca y/o lácteo. Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo | 21 Lentejas con pollo. Pechuga de pavo al horno con verduras. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco plancha, verduras plancha y fruta del tiempo. | 22 Guisillo con patatas, verduras y lomo. Tortilla de patatas. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: dorada al horno con ensalada y fruta fresca. | 23 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. |
| 26 Guiso de ternera. Mero con verduras. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: pisto de verduras, york plancha y fruta del tiempo. | 27 Lentejas con verduras. Hamburguesas de pavo plancha. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta del tiempo. | 28 Cazuela de rape con patatas. Pollo a la plancha. ----- Jaen salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada mixta y fruta del tiempo. | 29 Sopa de verduras y frutos del mar. Escalope a la plancha. ----- Silver salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. Cena*: acelgas con patatas, fruta y lácteo. | 30 Macarrones salteados. Pollo al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: Sopa de fideos y verduras, pescado blanco al horno y fruta. |

