



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. 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.

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

June 2025

Junio 2025

Healthy food and exercise
are the basis for
iron health.

COCI... ¡APRENDEMOS?

Este mes vamos a aprender un poquito sobre una gran aliada de la cocina... **la zanahoria.**

Daucus carota subespecie *sativus*, llamada popularmente zanahoria es una planta que pertenece a la familia de las umbelíferas, también denominadas apiáceas, y considerada la especie más importante y de mayor consumo dentro de esta familia. El tallo floral crece alrededor de 10 cm con una umbela de flores blancas en el ápice. La raíz comestible suele ser de color naranja, blanca o en una combinación de rojo y blanco, e incluso de cáscara violeta con un interior blanquizco, todas estas variedades siempre con una textura crujiente cuando están frescas.

Las zanahorias se pueden consumir de muy diversas formas. Se suelen trocear, y se consumen crudas, cocidas, fritas o al vapor y se cocinan en sopas, guisos, ensaladas, pasteles, así como en comidas preparadas para bebés y animales domésticos.

Es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono, siendo estos nutrientes los que aportan energía. La zanahoria presenta un contenido en carbohidratos superior a otras hortalizas. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración.

Su característico color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A, un compuesto antioxidante que se transforma en vitamina A la cual sirve para la vista una vez que entra en nuestro organismo. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B como los folatos y la vitamina B3 o niacina. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de potasio, y cantidades discretas de fósforo, magnesio, yodo y calcio.

Ayuda a limpiar los dientes y estimula la secreción de saliva, algo que contribuye indirectamente a una buena digestión.

La deficiencia de vitamina A dificulta ver bien por la noche, ya que el nervio óptico se nutre de esta vitamina y una proteína llamada "opsina", razón por la cual la zanahoria siempre se ha relacionado con la mejora de la visión.

Aumenta la producción de melanina, el pigmento que le da color a la piel y la protege de las radiaciones solares nocivas (UVA y UVB).

Curiosidades...

Las zanahorias naranjas aparecieron en los Países Bajos durante el siglo XVII cuando los agricultores neerlandeses hicieron una selección de zanahorias de color naranja para homenajear a la real casa de Orange.

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.
Silver 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 Secundaria y Bachillerato.

Cena* recomendada..

2

Ensalada campera.
Rosada empanada.

Silver Salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.

3

Olla de verduras, arroz integral y pollo.

Carne con tomate y patatas.

Stable Salad.

Lácteo y/o fruta del tiempo.

Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo.

4

Lentejas pardinas con verduras y jamón.
Tortilla de patatas al horno.

Farmyard Salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

5

Caçuela de marisco con patatas.
Flamenquines de pollo.

Almería Salad.

Fruta variada.

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

6

Raviolis gratinados con queso.
Merluza en tempura.

Popcorn Salad.

Helados variados y/o fruta.

Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

9

Ensalada de pollo y piña.
Cordon blue de pavo.

Citrus Salad.

Fruta variada.

Cena*: brocoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.

10

Sopa de estrellitas con rosada.
Albóndigas a la jardinera.

Golden Salad.

Fruta variada.

Cena*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.

11

Caçuela de verduras y pavo.
Hamburguesas a la plancha.

Seafood Salad.

Natillas variadas y/o fruta del tiempo.

Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.

12

Lentejas estofadas con verduras.
Pechugas de pollo empanada al horno.

Country Salad.

Fruta variada.

Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.

13

Lasaña de verduras y ternera con bechamel.

Gallineta rebozada
y/o atún a la plancha.

Jaén Salad.

Helado / fruta del tiempo.

Cena*: tortilla de queso, ensalada y fruta del tiempo.

16

Tallarines salteados con gambas.
Mero enharinado.

Silver Salad.

Fruta variada.

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

17

Lentejas con chorizo.
Pinchos de pollo.

Stable Salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

18

Arroz a la cubana con huevo
Nuggets de pollo al horno.

Farmyard Salad.

Fruta variada.

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

19

Sopa de picadillo.
Solomillo en salsa española.

Almería Salad.

Natillas y/o fruta del tiempo.

Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

20

Canelones gratinados al horno.
Salmón con naranja al horno.

Popcorn Salad.

Fruta variada y/o helado.

Cena*: berenjenas rellenas, tomate natural y lácteo.

23

Pizzas caseras.
Surtido de empanados.
Patatas julienne.

Citrus Salad.

Fruta variada y/o helado.

Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.