



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

September 2025

Septiembre 2025

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.

COCI... EXPERIMENTAMOS?

Este mes vamos a aprender un poquito sobre un gran aliado de la cocina... el tomate.

El origen del género *Solanum* se localiza en la región andina que se extiende desde el sur de Colombia hasta el norte de Chile. La planta fue llevada por los distintos pobladores de un extremo a otro, y se extendió por todo el continente. El centro de domesticación del tomate se considera que fue México, porque existe mayor similitud entre los cultivares europeos y los silvestres de México que con los de la zona andina. El tomate fue introducido en Europa en el siglo XVI. Al principio se cultivaba solo como planta de adorno. A partir de 1900, se extendió el cultivo como alimento humano. Actualmente el tomate se cultiva en casi la totalidad de países en el mundo.

El consumo de su fruto, el tomate o jitomate, se hace tanto fresco como procesado de diferentes maneras: salsa, puré, zumo, deshidratado, enlatado, etcétera.

También hay una especie marina llamada Tomate de Mar.

El tomate es un alimento con escasa cantidad de calorías. De hecho, cien gramos de tomate aportan solamente 18 kcal. La mayor parte de su peso es agua y el segundo constituyente en importancia son los hidratos de carbono. Contiene azúcares simples que le confieren un ligero sabor dulce y algunos ácidos orgánicos que le otorgan el sabor ácido característico. El tomate es una fuente importante de ciertos minerales (como el potasio y el magnesio). De su contenido en vitaminas destacan la B1, B2, B5 y la C. Presenta también carotenoides como el licopeno (pigmento que da el color rojo característico al tomate). La vitamina C y el licopeno son antioxidantes con una función protectora del organismo humano.

Durante los meses de verano, el tomate es una de las fuentes principales de vitamina C.

Sabías que... Récords del tomate.

El tomate más pesado fue uno de 3,51 kg del género de cultivar 'Delicious', en la granja de Gordon Graham, Edmond, Oklahoma en 1986.

La tomatera más grande fue una del género de cultivar 'Sungold' y creció 19,8 m de largo, cultivada en Nutriculture Ltd. (UK), Mawdesley, Lancashire, Reino Unido, en 2000.

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.
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, 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

Menú HIPOCALÓRICO.

Cena* recomendada.



5

Tallarines salteados con gambas.
Calamar a la plancha.

Stable salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: puré de patata, caballa a la plancha,
ensalada de lechuga y lácteo.

8

Estofado de pollo.
Hamburguesa de pavo al horno.

Farmyard salad.

Fruta variada.

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

9

Lentejas estofadas con verduras.
Tortilla de calabacín al horno.

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.

10

Cazuela con rape y verduras.
Albóndigas a la jardinera.

Popcorn salad.

Lácteo de chocolate y/o fruta.

Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo
y fruta.

11

Arroz salteado con verduras.
Salchichas a la riojana.

Citrus salad.

Fruta variada.

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

12

Olla de verduras con patatas y ajo.
Salmón al horno.

Golden salad.

Tarrinas de helado y/o fruta.

Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta
del tiempo.

15

Espirales con tomate y salchichas.
Rosada con verduras.

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: ternera a la plancha, ensalada y
fruta del tiempo.

16

Cocido andaluz con patatas.
Lomo con salsa española.

Country salad.

Fruta variada.

Cena*: brócoli cocido, jamón y fruta del
tiempo.

17

Lentejas pardinas con verduras.
Filete de pavo a la plancha.

Jaén salad.

Fruta variada.

Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada
del tiempo y fruta.

18

Sopa de fideos con rosada.
Pinchos de pollo.

Silver salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y
fruta del tiempo.

19

Estofado de verduras con pollo.
Merluza hervida con verduras.

Stable salad.

Lácteo y/o fruta del tiempo.

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

22

Crema de verduras.
Bacalao con tomate.

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate
natural y patatas, fruta fresca

23

Estofado de lentejas.
Tortilla de patatas.

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la
plancha, ensalada y fruta.

24

Guisillo de pollo.
Carne en salsa.

Popcorn salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto,
lácteo y fruta del tiempo.

25

Ensalada de verano.
Mero al horno.

Citrus salad.

Fruta de temporada.

Cena*: pechuga de pollo a la plancha,
ensalada de tomate y atún. Lácteo.

26

Guiso de ternera.
San Pedro con verduras.

Golden salad.

Fruta de temporada.

Cena*: tortilla de guisantes, ensalada de
tomate y atún. Lácteo.

29

Ensalada campera.
Gallo pedro con verduras.

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: tortilla de patatas, ensalada y
fruta.

30

Cocido de verduras con pollo.
Solomillo al horno.

Jaen salad.

Fruta variada.

Cena*: , ensalada y fruta.

