



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

October 2025

Octubre 2025

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.

COCI... ¿EXPERIMENTAMOS?

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

La *Lactuca sativa*, conocida comúnmente como lechuga, es una planta herbácea propia de las regiones semitempladas que se cultiva como alimento. Debido a las muchas variedades que existen y a su cultivo cada vez mayor en invernaderos, se puede consumir durante todo el año. Normalmente se toma cruda, como ingrediente de ensaladas y otros platos, pero ciertas variedades, sobre todo las de origen chino, poseen una textura más robusta y por ello se emplean cocidas.

El uso medicinal de las lechugas es viejo, como lo demuestra su presencia en la Capitulare de villis vel curtis imperii, una orden emitida por Carlomagno.

La lechuga soporta peor las temperaturas elevadas que las bajas. Como temperatura máxima tendría los 30 °C y como mínima puede soportar hasta -6 °C.

La humedad relativa conveniente es del 60 al 80 %, aunque en determinados momentos agradece menos del 60 %.

Prefiere suelos ligeros, arenoso-limosos y con buen drenaje. El pH óptimo se sitúa entre 6,7 y 7,4.

En ningún caso admite la sequía, aunque es conveniente que la costra del suelo esté seca para evitar en todo lo posible la aparición de podredumbres de cuello.

Los mejores sistemas de riego son por goteo.

La lechuga tiene muy poco valor nutritivo, con un alto contenido de agua (90-95 %). Es rica en antioxidantes, como las vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B9 y K; minerales: fósforo, hierro, calcio, potasio y aminoácidos. Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en vitamina C y hierro.

Sabías que...

Las hojas de la lechuga tienen propiedades sedantes, debido a esto resultan indicadas para reducir el nerviosismo o el exceso de ansiedad. Además, por esta propiedad, la lechuga puede ser utilizada para tratar el insomnio o las dificultades

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.		SEMANA CULTURAL ALEMANA. EirSpätzle. Backfisch mit Kartoffelsalat. Möhrenkuchen. ----- Stable salad. Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta del tiempo.	SEMANA CULTURAL ALEMANA. Gulaschsuppe. Wiener Schnitzel. Milchreis. ----- Farmyard salad. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	SEMANA CULTURAL ALEMANA. Kartoffelsalat. Pommes mit Bratwurst. Apfelstrudel. ----- Country salad. Cena*: tortilla con queso, tomate natural y fruta.
6 Crema de verduras y/o ravioli con queso. Rosada rebozada al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: sardinas a la plancha, tomate natural y lácteo..	7 Estofado de lentejas con jamón. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y fruta.	8 Marmitako. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Flan y/o fruta del tiempo. Cena: dorada a la plancha, ensalada y fruta.	9 Guiso de pollo con patatas. Nuggets de pavo al horno. ----- Country salad. ----- Fruta del tiempo. Cena: tortilla de calabacín, ensalada y fruta.	10 Espaguetis salteados con ajos y gambas. Salmón al horno. ----- Jaén salad. ----- Helado y/o fruta fresca. Cena*: Ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.
13 FESTIVO.	14 Caldereta de verduras con patatas y bonito. Hamburguesas a la plancha. ----- Silver salad. ----- Natillas y/o fruta. Cena *: ensalada de judías y patatas y lácteo.	15 Cocido de garbanzos con calabaza. Cordón blue de pavo al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.	16 Sopa de verduras frescas con huevo. Pincho a la plancha. Patatas al horno. ----- Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	17 Lasaña. Gallineta empanada. ----- Almería salad. ----- Helado y/o fruta del tiempo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.
20 Arroz a la cubana con salchichas de pavo. Salchichas de pollo a la riojana. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas gratinadas, pescado blanco al horno y fruta.	21 Lentejas con verduras y patatas. Pechuga de pollo al horno con verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. Cena*: brócoli cocida, york a la plancha y fruta del tiempo.	22 Ensalada campera. Merluza enharinada. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	23 Sopa de picadillo con pollo. Tortilla de patatas y calabacín. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerros, sándwich mixto y lácteo.	24 Tallarines a la boloñesa con verduras. Rabas de calamar. ----- Country salad. ----- Helado y/o fruta. Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.
27 Canelones gratinados. Bacalao rebozado. ----- Jaen salad. ----- Fruta variada. Cena*: Rape al horno, tomate natural.	28 Cazuela de rape. Lomo en salsa española. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y lácteo.	29 Cocido andaluz. Pechuga de pavo con patatas. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de calabaza, ensalada y lácteo.	30 Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- Almería salad. ----- Gelatina y/o fruta variada. Cena*: boquerones fritos, ensalada y lácteo.	31 NO LECTIVO.

