



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

October 2025

Octubre 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. ¡Saca ese gran chef que llevas dentro! ¡Adelante!

MAGDALENAS MARCIANAS.

Ingredientes.

- 200 g de espinacas lavadas, cocidas (en agua con sal 5 minutos). Escurridas y pasadas por la batidora.
- 2 huevos (En caso de ser alérgico al huevo sustituir éstos junto con la harina por harina para postres SIN huevo. Lleva un impulsor que hace que el postre suba).
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de compota de manzana.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina (En caso de ser celíaco, usar harina SIN gluten).
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato y sal.

Preparación.

Como ya sabemos, todo el trabajo de hervir, cortar, pelar, etc corre a cargo de un adulto amigo. Cuando tengamos todos los ingredientes listos, sólo entonces, nos pondremos manos a la obra.

1. A las espinacas, añade el aceite, los huevos (recuerda si eres alérgico al huevo NO echarle), la compota y el extracto de vainilla, y mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En un cuenco grande, dispón todos los ingredientes secos: la harina (SIN gluten para celíacos o harina de repostería SIN huevo para alérgicos al huevo), la levadura, el bicarbonato y media cucharadita de sal.
3. Mezcla los ingredientes húmedos y los secos hasta que quede una masa uniforme. Coloca cápsulas de papel en los huecos de un molde para magdalenas y reparte la masa en ellos, llenándolos sólo hasta dos tercios de su altura.
4. Dile a nuestro adulto amigo que los introduzca en el horno precalentado a 180°C, durante unos 20 minutos. Sabrá que están hechos si al pincharlos con una brocheta, ésta sale limpia. Deja reposar unos minutos antes de llevarlos a la mesa. Fijo que te han quedado de rechupete.

¡Hasta la próxima amig@s!

Adivina, adivinanza...

- 1) Vengo de padres cantores, pero yo no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón. ¿Quién soy?
- 2) Sobre la baca la o. ¿A qué no lo aciertas?

Soluciones. 1) El huevo. 2) El bacalao

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 HIPOCALÓRICO. Cena* recomendada.		SEMANA CULTURAL ALEMANA. EiSpätzle. Backfisch. ----- 1 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: espinacas con jamón, pavo al punto y fruta del tiempo.	SEMANA CULTURAL ALEMANA. Gulaschsuppe. Wiener Schnitzel. ----- 2 Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.	SEMANA CULTURAL ALEMANA. Kartoffelsalat. Pommes mit Bratwurst. ----- 3 Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.
Crema de verduras. Rosada al horno. ----- 6 Country salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: tortilla de habichuelas, ensalada y lácteo.	Estofado de lentejas con verduras. Albóndigas a la jardinera. ----- 7 Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y fruta.	Marmitako. Tortilla española. ----- 8 Seafood salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena: tortilla de calabacín, ensalada y fruta.	Guiso de pollo con patatas. Filetes de mero a la plancha. ----- 9 Seafood salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena: tortilla de calabacín, ensalada y fruta.	Espaguetis salteados. Salmón al horno. ----- 10 Jaén salad. ----- Fruta fresca. Cena*: Ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.
13 FESTIVO.	Caldereta de verduras con patatas y bonito. Tortilla con zanahoria y queso. ----- 14 Silver salad. ----- Natillas y/o fruta. Cena*: ensalada de judías y patatas y lácteo.	Cocido de garbanzos con calabaza. Pechugas de pollo al horno. ----- 15 Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.	Sopa de verduras frescas con huevo. Pincho a la plancha. ----- 16 Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, sardinas asadas y fruta del tiempo.	Macarrones salteados con verduras. Gallineta al horno. ----- 17 Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.
Arroz a la cubana con salchichas de pavo. Salchichas de pollo a la riojana. ----- 20 Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: berenjenas rellenas al vapor, pescado blanco al horno y fruta.	Lentejas con verduras y patatas. Pehuga de pollo al horno con verduras. ----- 21 Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli cocida, york a la plancha y fruta del tiempo.	Ensalada campera. Merluza al horno con verduras. ----- 22 Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de calabacín, ensalada y fruta del tiempo.	Sopa de picadillo con pollo. Tortilla de calabacín y patatas. ----- 23 Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerros, atún a la plancha y lácteo.	Tallarines a la boloñesa con verduras. Calamar en AOVE. ----- 24 Country salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.
Canelones gratinados. Bacalao con tomate. ----- 27 Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de picadillo, rape al horno tomate natural y fruta.	Cazuela de rape con patatas. Lomo en salsa española. ----- 28 Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.	Cocido andaluz. Pechuga de pollo a la plancha. ----- 29 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, tomate natural y fruta.	Pizzas caseras. Tortilla francesa. ----- 30 Almería salad. ----- Gelatina y/o fruta variada. Cena*:boquerones fritos, ensalada y lácteo.	31 NO LECTIVO.

