



Colegio Liceo Mediterráneo



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

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.

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

October 2025

Octubre 2025

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.

Y todo cocinado con mimo,
dedicación, profesionalidad y
como no, con frutas, verduras y
hortalizas de nuestro campo,
de primera calidad.



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 and carrot.
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 APLV. Todos los platos están exentos de leche y sus derivados. Cena* recomendada.		SEMANA CULTURAL ALEMANA. EiSpätzle. Backfisch mit Kartoffelsalat. ----- 1 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: espinacas salteadas con jamón, ensalada 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. Apfelstrudel. ----- 3 Almería salad. Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.
Crema de verduras. Rosada rebozada al horno. ----- 6 Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: sardinas a la plancha, tomate natural y fruta.	Estofado de lentejas con jamón. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- 7 Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y fruta.	Marmitako. Tortilla española. ----- 8 Seafood salad. ----- Lácteo soja y/o fruta del tiempo. Cena: tortilla de calabacín, ensalada y fruta.	Guiso de pollo con patatas. Nuggets de pavo. ----- 9 Country salad. ----- Fruta del tiempo. Cena: pescado blanco plancha, ensalada y fruta.	Espaguetis salteados. Salmón al horno. ----- 10 Jaén salad. ----- Lácteo y/o Fruta fresca. Cena*: Pavo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.
13 FESTIVO.	Caldereta de verduras con patatas y bonito. Hamburguesas a la plancha. ----- 14 Silver salad. ----- Yogur de soja y/o fruta. Cena *: ensalada de judías y patatas y leche vegetal.	Cocido de garbanzos con calabaza. Pavo al horno. ----- 15 Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y lácteo de soja.	Sopa de verduras frescas con huevo. Pincho a la plancha. Patatas al horno. ----- 16 Farmyard salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta del tiempo.	Lasaña. Gallineta al horno. ----- 17 Almería salad. ----- Lácteo de soja y/o fruta. 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, pescado blanco al horno y fruta.	Lentejas con verduras y patatas. Pechuga 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, sandwich mixto con queso 100% vegano libre de leche y lácteo de soja.	Tallarines salteados con verduras. Rabas de calamar. ----- 24 Country salad. ----- Lácteo y/o fruta. Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.
Canelones gratinados. Bacalao al horno. ----- 27 Jaen 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. ----- Lácteo soja y/o fruta variada. Cena*: tortilla de york, ensalada y lácteo.	Cocido andaluz. Pechuga de pavo con patatas. ----- 29 Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de calabaza, ensalada y fruta.	Pizzas caseras. Surtido de empanados. ----- 30 Almería salad. ----- Lácteo soja y/o fruta variada. Cena*: boquerones fritos, ensalada y lácteo.	31 NO LECTIVO.

