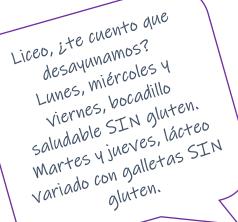


Colegio Liceo Mediterráneo





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

November 2025

Noviembre 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 dentrol ¡Adelantel

PERRITOS CALIENTES SIN LECHE NI HUEVO.

Ingredientes.

- 200 g de bebida vegetal (avena, soja, almendra...). En caso de ser alérgico a los frutos secos, sustituir la bebida vegetal por leche de vaca entera. Si eres celíaco recuerda usar bebida vegetal SIN gluten o leche de vaca entera.
- ✓ 50 g de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 20 g de azúcar y 1 cucharadita de sal
- ✓ 20 g de levadura fresca de panadería
- √ 450 g de harina de fuerza. Usar harina SIN gluten para los celíacos.
- √ 15 salchichas tipo Frankfurt.

Instrucciones.

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.

- Mezcla la bebida vegetal templada (Recuerda leche entera o bebida vegetal SIN gluten para celíacos y leche entera para aléraicos a los frutos secos), el aceite, el azúcar y la levadura.
- Añade la harina (SIN gluten para celíacos) y la sal y amasa hasta conseguir una masa homogénea y elástica.
- 3. Deja reposar la masa 30-45 minutos dentro de un bol cubierto con un paño húmedo.
- 4. Saca las salchichas de la nevera para que cuando las envolvamos con la masa estén a temperatura ambiente.
- 5. Extiende la masa con ayuda de un rodillo dándole forma de rectángulo de 30 por 40 cm aprox.
- 6. Con un cuchillo, dile a nuestro adulto amigo que corte tiras de 1,5 cm de ancho y 30 cm de largo y enrolla alrededor de cada salchicha. Humedece los bordes con agua para que se pequen.
- 7. Coloca las salchichas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Deja reposar hasta que la masa doble su volumen en un lugar templado y protegido de corrientes de aire, unos 45 minutos aproximadamente. El tiempo dependerá de la temperatura ambiente. Cuanto más elevada sea la temperatura, el tiempo de levado será más corto.
- 8. Nuestro adulto amigo debe precalentar el horno a 180°C y hornear los perritos calientes unos 15 minutos, hasta que estén dorados.

¡Hasta la próxima amig@s!

Adivina, adivinanza...

- 1.) En blanco pañal nací, En verde me transformé, Y durante el crecimiento, Amarillo me quedé.
- 2.) Una señorita va por el mercado con su cola verde y su traje morado.

Soluciones. 1) El limón. 2) La berenjena.

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.			

