



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

January 2026

Enero 2026

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... ¿APRENDEMOS?

Este mes os traemos unas curiosidades de la mano de un alimento muy utilizado en la cocina... **la pasta.**

La pasta es un conjunto de alimentos preparados con una masa cuyo ingrediente básico es la harina, mezclada con agua, y a la cual se puede añadir sal, huevo u otros ingredientes, conformando un producto que generalmente se cuece en agua hirviendo.

Aunque cualquier harina sirve para este propósito, en Oriente son habituales la harina de alforfón (*Fagopyrum esculentum*) o de arroz (*Oryza sativa*), mientras que la mayor parte de las recetas occidentales siguen la tradición italiana y emplean harina de trigo candeal (*Triticum durum*).

También pueden añadirse otros ingredientes de manera opcional:

- Huevo: le otorga consistencia y hace de la pasta un alimento más nutritivo.
- Verduras u hortalizas: aportan vitaminas y minerales, además de color.
- Suplementos de proteínas: soja, leche, etc. Son las denominadas pastas fortificadas.
- Suplementos de vitaminas y minerales: Son las pastas llamadas enriquecidas.

Las investigaciones históricas adjudican el origen de la pasta en Italia a la antigua civilización etrusca (siglo IX a.C.), que la elaboraba mediante el machaque o trituración de diversos cereales y granos mezclados con agua, que luego cocían y resultando un alimento sabroso y nutritivo.

La pasta puede ser mojada o seca, existiendo también variedades que se caracterizan por ser rellenas.

Como pastas largas tenemos: spaghetti, tagliatelle, vermicelli, fettuccine, linguine, capellini, ziti, bucatini, capelli d'angelo.

Pastas cortas son: macarrones, rigatoni, tortiglioni, penne, gnocchi, fusilli, rotini, farfalle, coditos, dedales, lengua de pájaro (semmini o risini).

Pastas rellenas son: ravioli, tortellini, tortelloni, panzerotti, cappelletti, agnolotti.

Variedades dietéticas de pasta: En su formulación se cambian unos ingredientes por otros en función de patologías o etapas de la vida. Hay pasta para niños, pasta para diabéticos, pasta para enfermos renales, pasta para hipertensos, pasta para personas con obesidad o sobrepeso y pasta para celíacos.


Sabías que...

En Asia, algunos científicos han desenterrado lo que llaman «los fideos más antiguos que se conocen» con casi cuatro milenios de antigüedad.

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. |
| Fan hand 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 |
|---|--|---|--|--|
|  Colegio Liceo Mediterráneo | Menú Secundaria y Bachillerato. Cena* recomendada. | | 8 Sopa de picadillo. Rabas de calamar. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo. | 9 Canelones con bechamel y queso. Cazón frito. ----- Stable salad. ----- Fruta variada y/o natillas. Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo. |
| 12 Olla con verduras, arroz y pollo y/o espaguetis salteados con gambas. Cordon blue de pavo. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta. | 13 Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo. | 14 Fideos con verduras y rape. Hamburguesas mixtas con boniato al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo. | 15 Estofado de lentejas pardinas. Chuleta sajonia y patatas asadas. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo. | 16 Tallarines a la carbonara. Supremas de merluza empanadas con brocoly. ----- Golden salad. ----- Flan y/o fruta variada. Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo. |
| 19 Estofado de ternera y/o macarrones a la bolognesa. Bacalao rebozado. ----- Seafood salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca. | 20 Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha y salteado de verduras. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo. | 21 Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas. ----- Jaén salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta. | 22 Migas alpujarreñas con boquerones. Varitas de merluza. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca. | 23 Pasta fresca con salsa de tomate. Gallineta en orly con berenjena asada. ----- Stable salad. ----- Natillas de chocolate y/o fruta del tiempo. Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate y lácteo. |
| 26 Arroz a la cubana. Croquetas de puchero. ----- Farmyard salad. ----- Fruta fresca. Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo. | 27 Caldereta de mero. Carne en salsa con patatas brava. ----- Almería salad. ----- Fruta fresca y/o lácteo. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta. | 28 Lentejas estofadas. Tortilla de patatas con cebolla. ----- Popcorn salad. ----- Fruta fresca. Cena*: habichuelas con patatas y fruta del tiempo. | 29 Guiso de verduras con patatas y costilla. Pechuga de pavo con salsa de verduras. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo. | 30 Raviolis con queso. Salmón al horno con eneldo. ----- Golden salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. Cena*: boquerones fritos, ensalada y fruta del tiempo. |