Colegio **Liceo Mediterráneo**

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

November 2026

Noviembre 2026

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

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.

COCI... ¿APRENDEMOS?

Este mes os traemos algunos datos sobre un alimento que está en todas las cocinas: **el arroz.**

El arroz (del griego: ὄρυζα, oryza y en árabe:ʾal-ʾáruz (الأرز!) es la semilla de la planta Oryza sativa (simplemente arroz o arroz asiático) o de Oryza glaberrima (arroz africano). Se trata de un cereal considerado alimento básico en muchas culturas culinarias (en especial la cocina asiática), así como en algunas partes de América Latina.

El arroz es el tercer cereal más producido en el mundo (741,5 millones de toneladas), detrás de la caña de azúcar (1,900 millones de toneladas) y del maíz (1,000 millones de toneladas).Existen cerca de diez mil variedades de arroz. Según su forma pueden ser de grano corto, medio o largo; según su color/aroma/tacto pueden ser glutinoso, aromático o pigmentados; y según su tratamiento puede ser sin tratar, precocido o vaporizado.

El arroz posee más lisina que el trigo, el maíz y el sorgo. Contiene grandes cantidades de almidón en forma de amilosa (que cohesionan a los granos). El otro contenido de almidón en el arroz, tras la amilosa, es la amilopectina. El arroz limpio, ya desprovisto de su salvado, suele tener menos fibra dietética que otros cereales y por lo tanto es más digestivo.

El arroz no contiene gluten, por lo que es apto para el consumo por parte de personas que padecen trastornos relacionados con el gluten, tales como la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten no celíaca.En la mayoría de las culturas el arroz integral se limpia y se le elimina la capa de salvado (rica en silicio) quedando el cariópside o grano.Por regla general el arroz se cocina mediante aplicación de humedad y calor a los granos.

En la cocina mediterránea se suele enriquecer el arroz con el cocinado de aceites, mantequilla, caldos (fumet) y otros ingredientes diversos. De esta forma





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
2 NO LECTIVO.	Guisillo de verduras, añojo y patatas y/o tallarines a la carbonara. Rape rebozado. --- Stable salad. --- Fruta variada y/o natillas de chocolate. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	4 Lentejas con verduras y chorizo. Hamburguesas a la plancha. --- Almería salad. --- Fruta variada. *Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta y fruta.*	5 Cazuela de verduras con frutos del mar. Solomillo en salsa española y patata asada. con queso. --- Popcorn salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de otoño, tomate natural y fruta del tiempo.*	6 Migas con boquerones. Varitas de merluza. --- Country salad. --- Fruta del tiempo y/o tarrinas de helado. *Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.*
9 Sopa de verduras con huevo y jamón. Lomo con salsa verduras al horno. --- Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: revuelto de guisantes con jamón, ensalada y fruta del tiempo.*	10 Estofado de lentejas. Pechugas de pavo con queso. --- Seafood salad. --- Natillas de chocolate o fruta. *Cena *: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.*	11 Cazuela de patatas y mero. Tortilla de patatas con cebolla. --- Country salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: crema de champiñones, pescado blanco a la plancha, lácteo y fruta.*	12 Arroz a la cubana con huevo. Nuggets de pollo. --- Jaén salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.*	13 Pasta fresca con salsa de tomate. Rosada frita y brócoli al vapor. --- Silver salad. --- Lácteo. *Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.*
16 Crema de verduras y/o raviolis gratinados. Pechugas de pollo a la plancha con salteado de verduras. --- Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: pescado blanco, verduras cocidas y fruta del tiempo.*	17 Lentejas con chorizo. Carne con tomate y patatas. --- Farmyard salad. --- Fruta variada. *Cena*: pipirrana, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	18 Cocido de garbanzos y costilla. Supremas de merluza empanadas. --- Almería salad. --- Lácteo y/o fruta del tiempo. *Cena*: tortilla de espinacas, ensalada, lácteo y fruta.*	19 Cazuela de marisco. Cordón blue al horno. --- Jaén salad. --- Fruta variada. *Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.*	20 Espaguetis salteados con gambas. Gallineta enharinada con huevo cocido. --- Citrus salad. --- Yogur de chocolate. *Cena*. sopa con pollo y pechuga pavo plancha, tomate natural y fruta.*
23 Sopa de picadillo con huevo. Albóndigas a la jardinera. --- Seafood salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	24 Lentejas con verduras y arroz. Chuleta Sajonia y patatas rellenas al horno. --- Citrus salad. --- Lácteo y/o fruta. *Cena*: tortilla de berenjena con jamón york y queso, ensalada y fruta.*	25 Estofado de pollo con verduras. Pollo Kentucky y berenjena al horno. --- Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	26 THANKSGIVING Puré de patatas. Pavo al horno con salsa de arándanos. --- Popcorn salad. --- Tarta de calabaza y/o fruta del tiempo. *Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.*	27 Tallarines carbonara. Gallo pedro en orly. --- Citrus salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: tortilla francesa, tomate natural y fruta.*
30 ST ANDREWS DAY. Scotch broth. Salmon on a bed of mushrooms. --- Golden salad. --- Sticky yummy bakery treat. *Cena*: patatas con habichuelas, tomate natural y fruta.*				Menú de Secundaria y Bachillerato. Cena* recomendada.