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? Lunes, miércoles y viernes, bocadillo saludable. Martes y jueves, lácteo variado con galletas SIN huevo.



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.



COCI... ¿MANUALIDADES?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta bonita manualidad.

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!

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.

1. Mezcla la bebida vegetal templada (Recuerda leche entera o bebida vegetal SIN gluten para celíacos y leche entera para alérgicos a los frutos secos), el aceite, el azúcar y la levadura.
2. 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 peguen.
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	Lettucce, 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 and carrot.
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. Rape al horno. --- Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	Lentejas con verduras y chorizo. Hamburguesas a la plancha. --- Almería salad. --- Fruta variada. *Cena*: revuelto de setas con jamón cocido, ensalada mixta y fruta.*	Cazuela de verduras con frutos del mar. Solomillo en salsa española. --- Popcorn salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de otoño, tomate natural y fruta del tiempo.*	Migas con boquerones. Varitas de merluza. --- Country salad. --- Fruta variada. *Cena*: menestra de verduras con jamón cocido y fruta del tiempo.*
Sopa de picadillo con jamón y SIN huevo. Lomo con salsa verduras al horno. --- 9 Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: guisantes con jamón, ensalada y fruta del tiempo.*	Estofado de lentejas. Pechugas de pavo con queso. --- Seafood salad. --- 10 Natillas de chocolate o fruta. *Cena *: verduras cocidas con atún y patatas, tomate natural y fruta.*	Cazuela de patatas y mero. Tortitas de harina con patatas al horno. --- Country salad. --- 11 Fruta del tiempo. *Cena*: crema de champiñones, pescado blanco a la plancha, lácteo y fruta.*	Arroz con salchichas. Soldaditos de pavía. --- Jaén salad. --- 12 Fruta del tiempo. *Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta del tiempo.*	Pasta fresca con salsa de tomate. Rosada a la marinera. --- Silver salad. --- 13 Lácteo. *Cena*: sopa de puchero, ensalada de judías y fruta del tiempo.*
Crema de verduras. Pechugas de pollo a la plancha. --- 16 Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: pescado blanco, verduras cocidas y fruta del tiempo.*	Lentejas con verduras. Carne con tomate y patatas. --- Farmyard salad. --- 17 Fruta variada. *Cena*: pipirrana, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	Cocido de garbanzos y costilla. Supremas de merluza con verduras. --- Almería salad. --- 18 Lácteo y/o fruta del tiempo. *Cena*: espinacas salteadas con jamón serrano, ajillo y AOVE, ensalada, lácteo y fruta.*	Cazuela de marisco. Cordón blue al horno. --- Jaén salad. --- 19 Fruta variada. *Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.*	Espaguetis salteados con gambas. Gallineta al horno. --- Citrus salad. --- 20 Yogur de chocolate. *Cena*. Sopa de puchero con pollo, pechuga pavo plancha, tomate natural y fruta.*
Sopa de picadillo sin huevo. Albóndigas a la jardinera. --- 23 Seafood salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	Lentejas con aroz y verduras. Chuleta Sajonia. --- Citrus salad. --- 24 Lácteo y/o fruta. *Cena*: berenjena asada con jamón york y queso, ensalada y fruta.*	Guiso de verduras con pollo. Pollo Kentucky. --- 25 Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	THANKSGIVING Puré de patatas. Pavo al horno con salsa de arándanos. --- Popcorn salad. --- 26 Tarta de calabaza y/o fruta del tiempo. *Cena*: dorada a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.*	Tallarines salteados. Gallo pedro con verduras. --- Citrus salad. --- 27 Fruta del tiempo. *Cena*: tortilla francesa, ensalada con aceitunas y lácteo.*
ST ANDREWS DAY. Scotch broth. Salmon on a bed of mushrooms. --- 30 Seafood salad. --- Sticky yummy bakery treat.. *Cena*: atún a la plancha, ensalada con aceitunas y lácteo.*				Menú SIN huevo. Todos los platos están exentos del alérgeno (pastas, rebozados, etc). Cena* recomendada.