Colegio **Liceo Mediterráneo**

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

A diario disponemos en el comedor, tanto en desayuno como almuerzo, de un bodegón de fruta variada.



School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

November 2026

Noviembre 2026

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

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 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	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.	3 Guisillo de verduras, añojo y patatas. Rape al horno. --- Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano, fruta del tiempo.*	4 Lentejas con verduras. Pechuga de pollo 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 con salsa española. --- Popcorn salad. --- Fruta variada. *Cena*: sopa de otoño, tomate natural y fruta del tiempo.*	6 Macarrones a la boloñesa. Tortilla jamón york y queso. --- Citrus salad. --- Lácteo y/o fruta. *Cena*: tortilla de berenjena con jamón york y queso, ensalada y fruta.*
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 al horno. --- Seafood salad. --- Yogur o fruta. *Cena *: verduras cocidas con huevo,, 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 y fruta.*	12 Arroz con verduras. Bacalao con verduras. --- Jaén salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: boquerones a la plancha, tomate natural y fruta del tiempo.*	13 Pasta fresca con salsa de tomate. Rosada a la marinera. --- Silver salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: sopa juliana, ensalada de judías y fruta del tiempo.*
16 Crema de verduras Pechugas de pollo a la plancha. --- Stable salad. --- Fruta variada. *Cena*: pescado blanco, verduras cocidas y fruta del tiempo.*	17 Lentejas con verduras. Carne con tomate. --- Farmyard salad. --- Fruta variada. *Cena*: pipirrana, jamón serrano y queso, fruta del tiempo.*	18 Cocido de garbanzos y costilla. Supremas de merluza con verduras. --- Almería salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: tortilla de espinacas, ensalada, lácteo y fruta.*	19 Cazuela de marisco. Pavo a la plancha. --- Jaén salad. --- Fruta variada. *Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.*	20 Espaguetis con gambas y huevo. Gallineta al horno. --- Citrus salad. --- Yogur de sabores. *Cena*. sopa con pollo y pechuga pavo plancha, tomate natural y fruta.*
23 Sopa de picadillo. Albóndigas a la jardinera. --- Golden salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta del tiempo.*	24 Lentejas con arroz y verduras. Chuleta Sajonia. --- Seafood salad. --- Fruta de temporada. *Cena*: tortilla de atún, ensalada con aceitunas y lácteo.*	25 Estofado de pollo con verduras. Tortilla con queso. --- Seafood salad. --- Fruta variada. *Cena*: espinacas hervidas y salpimentadas, 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 salteados. Gallo pedro al horno --- Country salad. --- Fruta de temporada. *Cena*: tortilla francesa, ensalada con aceitunas y lácteo.*
30 ST ANDREWS DAY. Scotch broth. Salmon on a bed of mushrooms. --- Jaén salad. --- Fruta de temporada. *Cena*: tortilla de atún, ensalada con aceitunas y lácteo.*				Menú HIPOCALÓRICO. Cena* recomendada.