Colegio **Liceo Mediterráneo**

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

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

November 2026

Noviembre 2026

Healthy food and exercise are the basis for iron health.



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... ¿JUGAMOS?

Ami@ 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.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Lettuce, tomato, carrot and tuna.
Country salad	Lettuce, tomato and carrot.
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 and carrot.
Citrus salad	Lettuce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Lettuce, tomato and carrot.

2 NO LECTIVO.	3 Guisillo de verduras, añojo y patatas. Rape rebozado. --- Stable salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: sopa de espárragos, jamón serrano y queso, fruta cítrica del tiempo.*	4 Lentejas con verduras y chorizo. Hamburguesas a la plancha. --- Almería salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: tortilla de jamón cocido, ensalada mixta con endivia y escarola y fruta cítrica.*	5 Cazuela de verduras con frutos del mar. Solomillo en salsa española. --- Popcorn salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: sopa de puchero con estrellitas, tomate natural y fruta cítrica del tiempo.*	6 Migas con boquerones. Varitas de merluza. --- Country salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: menestra de verduras APTAS con huevo cocido y fruta cítrica del tiempo.*
9 Sopa de verduras con huevo y jamón. Lomo al horno. --- Golden salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta cítrica del tiempo.*	10 Estofado de lentejas. Pechugas de pavo con queso. --- Seafood salad. --- Lácteo Kaiku o fruta cítrica. *Cena *: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta cítrica.*	11 Cazuela de patatas y mero. Tortilla de patatas. --- Country salad. --- Fruta cítrica del tiempo. *Cena*: crema de champiñones, pescado blanco a la plancha, lácteo Kaiku y fruta cítrica.*	12 Arroz con salchichas. Soldaditos de pavía. --- Jaén salad. --- Fruta cítrica del tiempo. *Cena*: boquerones fritos, tomate natural y fruta cítrica del tiempo.*	13 Pasta fresca con verduras. Rosada al horno. --- Silver salad. --- Lácteo Kaiku. *Cena*: sopa de puchero con estrellitas, ensalada de lechuga y fruta cítrica del tiempo.*
16 Crema de patatas con verduras APTAS. Pechugas de pollo a la plancha. --- Stable salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: pescado blanco, verduras cocidas y fruta cítrica del tiempo.*	17 Lentejas con chorizo. Carne en salsa con patatas. --- Farmyard salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: pipirrana, jamón serrano y queso, fruta cítrica del tiempo.*	18 Cocido de garbanzos y costilla. Supremas de merluza al horno. --- Almería salad. --- Lácteo Kaiku y/o fruta cítrica. *Cena*: tortilla de espinacas, ensalada, lácteo Kaiku y fruta cítrica.*	19 Cazuela de marisco. Cordón blue al horno. --- Jaén salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: patatas al vapor con atún y tomate natural, fruta cítrica del tiempo.*	20 Espaguetis salteados con gambas. Gallineta al horno. --- Citrus salad. --- Kaiku. *Cena*. sopa con pollo y pechuga pavo plancha, tomate natural y fruta.*
23 Sopa de picadillo. Albóndigas al horno. --- Seafood salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta cítrica del tiempo.*	24 Lentejas con arroz y verduras. Chuleta Sajonia. --- Citrus salad. --- Lácteo Kaiku y/o fruta cítrica. *Cena*: tortilla de coliflor con jamón york y queso, ensalada y fruta cítrica.*	25 Estofado de pollo con verduras. Pollo kentucky. --- Golden salad. --- Fruta cítrica variada. *Cena*: espinacas con queso, york a la plancha y fruta cítrica del tiempo.*	26 THANKSGIVING Puré de patatas. Pavo al horno. --- Popcorn salad. --- Bizcocho casero y/o fruta cítrica del tiempo. *Cena*: dorada a la plancha, ensalada de endivias y fruta cítrica del tiempo.*	27 Tallarines salteados. Gallo pedro con verduras. --- Country salad. --- Fruta del tiempo. *Cena*: tortilla francesa, ensalada con aceitunas y lácteo Kaiku.*
30 ST ANDREWS DAY. Scotch broth. Salmon on a bed of mushrooms. --- Seafood salad. --- Sticky yummy bakery treat. *Cena*: tortilla de atún, ensalada con aceitunas y lácteo Kaiku.*				Menú controlado en FRUCTOSA Y SORBITOL. No se utiliza tomate frito en la elaboración de ninguno de sus platos. Cena* recomendada.