



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

June 2022

Junio 2022

Healthy food and exercise
are the basis for
iron health.

COCI... ¿EXPERIMENTAMOS?

Este mes vamos a hacer, desde cocina, una **ESTALACTITA CASERA**.

Materiales

- Sal de mesa
- Bicarbonato de sodio
- Agua
- Hilo de algodón o una hebra de lana
- 1 cucharilla
- Clips de papel grandes
- 4 vasos o frascos de cristal, como los recipientes de yogur, del mismo tamaño
- 1 bandeja
- 1 trapo o toalla

Pasos

Corta varios trozos de hilo o lana del algodón de la misma longitud. Dependiendo del grosor puedes poner dos o tres.

Átalos en cada uno de los extremos los clips para que tengan peso.

Llena los frascos, en número par, con agua caliente.

En dos de ellos echa sal y en otros dos el bicarbonato. Mezcla con la cucharilla hasta que estén disueltos.

Pon sal o bicarbonato hasta que el agua no disuelve más.

Coloca el hilo entre los dos tarros con sal. Mete los extremos dentro de cada uno de los botes.

Haz lo mismo con los dos tarros donde has puesto el bicarbonato.

No olvides colocar una bandeja debajo de los botes para evitar las manchas.

Una vez en este punto, tienes que dejar el experimento en un lugar sin tocar durante varias semanas para ver los resultados.

Podrás comprobar cómo día a día crecen tus estalactitas.

Explicación

El agua solo puede disolver una cantidad limitada de sal o bicarbonato. Cuando un líquido está sobresaturado las moléculas se cristalizan y se convierten, de nuevo en sólido. Esto es lo que ocurre a lo largo de tu hilo de algodón o lana. A medida que la lana absorbe el líquido por los extremos que hemos introducido en los botes se crean las estalactitas. Se produce porque el agua termina por evaporarse. Lo que queda son los restos de los minerales colgando de los hilos, tal y como sucede en la naturaleza.

Verás cómo las estalactitas crecen más rápido en la solución con bicarbonato. En los botes con sal, aunque el proceso es más lento, podrás observar cómo se crean en forma cónica y pueden llegar a unirse con el fondo de la bandeja.

Con este experimento casero los niños aprenden sobre la cristalización, la saturación y la evaporación de los líquidos. La saturación es el concepto químico que nos indica que un líquido ya no admite más sustancias para disolver. Eso es lo que hemos hecho al poner la sal y el bicarbonato en el agua. Hemos echado tal cantidad que el agua ya no admite más.

Por su parte, la evaporación es el proceso físico por el que un líquido se convierte en gaseoso. Aunque es un proceso que se produce a cualquier temperatura, cuanto más calor haga más evaporación habrá.

Una vez que el agua se ha evaporado la sal y el bicarbonato que quedan en el hilo vuelven a convertirse en sólidos por el procedimiento de la cristalización.

Curiosidades...

Las estalactitas se crean con la caída de gotas de agua filtradas a través de la roca. Estas llevan minerales que al caer depositan pequeñas capas de calcita en su recorrido. Así, una gota tras otra, dejan restos que se acumulan hasta dar paso a las estalactitas. Lo mismo ocurre con las estalagmitas, pero estas se arraigan en el suelo y crecen hacia arriba. En este caso se forman por el goteo de una estalactita o por el agua que cae desde el techo de la cueva. Al crecer en el suelo suelen ser más gruesas y pueden tener formas irregulares.

Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
<i>Seafood salad</i>	Letucce, tomato, carrot and tuna.
<i>Country salad</i>	Letucce, tomato, carrot and corn.
<i>Jaén salad</i>	Letucce, tomato, carrot and olives.
<i>Silver salad</i>	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
<i>Stable salad</i>	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
<i>Farmyard salad</i>	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
<i>Almería salad</i>	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
<i>Popcorn salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
<i>Citrus salad</i>	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
<i>Golden salad</i>	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES



MARTES

Menú Secundaria y Bachillerato.

Cena* recomendada..

MIÉRCOLES

1
Sopa de picadillo.
Solomillo en salsa española.

Seafood Salad.

Natillas y/o fruta del tiempo.
Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

JUEVES

2
Cazuela de rosada con patatas.
Nuggets de pollo.

Country Salad.

Fruta variada.
Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

VIERNES

3
Surtido de pizzas.
Salmón al horno.

Jaén Salad.

Helados variados y/o fruta.
Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

6

Ensalada campera.
San Jacobo.

Silver Salad.

Fruta del tiempo.
Cena*: coliflor con jamón, ensalada y fruta fresca.

7

Olla de verduras, arroz integral y pollo.
Carne con tomate y patatas.

Stable Salad.

Lácteo y/o fruta del tiempo.
Cena*: puré de zanahoria con patatas, pescado blanco al horno y lácteo.

8

Lentejas pardinas con verduras y jamón.
Tortilla de patatas al horno.

Farmyard Salad.

Fruta del tiempo.
Cena*: revuelto de espárragos, jamón, queso y fruta.

9

Cazuela de marisco con patatas.
Pechuga de pavo con queso al horno.

Almería Salad.

Fruta variada.
Cena*: Tortilla de guisantes, tomate natural, fruta y lácteo.

10

Raviolis gratinados con queso.
Bacalao en tempura.

Popcorn Salad.

Helados variados y/o fruta.
Cena*: sopa de picadillo, mero al horno, ensalada y fruta.

13

Ensalada de pollo y piña.
Cordón blue de pavo.

Citrus Salad.

Fruta variada.
Cena*: brocoli en tempura, tortilla de calabacín y fruta.

14

Sopa de fideos con rape.
Albóndigas a la jardinera.

Golden Salad.

Fruta variada.
Cena*: habichuelas con patatas cocidas, y fruta del tiempo.

15

Arroz a la cubana.
Hamburguesas a la plancha.

Seafood Salad.

Natillas variadas y/o fruta del tiempo.
Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo.

16

Lentejas estofadas con verduras.
Pechugas de pollo empanada.

Country Salad.

Fruta variada.
Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo.

17

Lasaña de verduras y ternera con bechamel.
Gallo pedro rebozado.

Jaén Salad.

Helado / fruta del tiempo.
Cena*: tortilla de queso, ensalada y fruta del tiempo.

20

Tallarines salteados con gambas.
Pinchos de pollo.

Silver Salad.

Fruta variada.
Cena*: verduras cocidas con huevo y patatas, tomate natural y fruta.

21

Lentejas con chorizo.
Chuleta Sajonia.

Stable Salad.

Fruta variada y/o lácteo.
Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

22

Pizzas caseras.
Surtido de empanados.

Farmyard Salad.

Fruta variada y/o helado.
Cena*: emperador a la plancha, tomate natural y lácteo.