



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 para coger libremente.

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
Seafood salad	Letucce, tomato and carrot.
Country salad	Letucce, tomato, carrot and corn.
Jaén salad	Letucce, tomato, carrot and olives.
Silver salad	Letucce, tomato, carrot and palmetto.
Stable salad	Letucce, tomato, carrot and fresh cheese.
Farmyard salad	Letucce, tomato, carrot and boiled egg.
Almería salad	Letucce, tomato, carrot and Almería cucumber.
Popcorn salad	Letucce, tomato, carrot, corn and apple.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato, carrot, corn and palmetto.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Menú Ovolacteovegetariano.

Cena* recomendada.

1

Sopa de verduras.
Patatas rellenas de pisto y gratinadas al horno

Seafood salad.

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

2

Sopa de cebolla con pimentón tostado y tomate.
Hojaldre con verduras horno.

Country salad.

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

3

Surtido de pizzas.
Calabacín y pimiento rebozado.

Jaén salad.

Helados variados y/o fruta.
Cena*: sopa de verduras, berenjena a la miel, ensalada y fruta.

6

Ensalada campera.
Patatas con pimientos y cebolla.

Silver salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: coliflor cocida, ensalada y fruta fresca.

7

Olla de verduras, arroz integral y habichuelas.
Alcachofas salteadas.

Stable salad.

Lácteo/Fruta del tiempo.

Cena*: puré de zanahoria con patatas, ensalada de canónigos y lácteo.

8

Lentejas pardinas con verduras.
Tortilla de patatas.

Farmyard salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: revuelto de espárragos, queso, manzana asada y fruta.

9

Cazuela de verduras con patatas y fideos.
Milhojas con queso variado al horno.

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: Guisantes saledos con habas baby tiernas y cebolleta, tomate natural, fruta y lácteo.

10

Raviolis con queso.
Pipirrana almeriense.

Popcorn salad.

Helados variados y/o fruta.

Cena*: sopa de verduras, arroz 3 delicias con verduras, ensalada y fruta.

13

Ensalada de verduras cocidas y piña.
Pimientos en orly con patatas.

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena*: brócoli en tempura, calabacín hervido y salpimentado y fruta.

14

Sopa de verduras y coliflor.
Albóndigas de soja a la jardinera.

Golden salad.

Fruta variada.

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

15

Arroz a la cubana.
Hamburguesa de verduras y arroz integral.

Seafood salad.

Natillas Variadas y/o fruta del tiempo.

Cena*: berenjena rellena de daditos de verduras, ensalada y lácteo.

16

Lentejas estofadas con verduras.
Pimientos rellenos con pisto y champiñones.

Country salad.

Fruta variada.

Cena*: patatas asadas rellenas con zanahoria, maíz y champiñones y lácteo.

17

Lasaña de verduras.
Croquetas de espinacas.

Jaén salad.

Tarrinas de helado / fruta del tiempo.

Cena*: Puré de coliflor, queso, ensalada y fruta del tiempo.

20

Tallarines salteados con verduras.
Pinchos de verduras y patatas.

Silver salad.

Fruta variada.

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

21

Lentejas con verduras.
Berenjenas rellenas de verduras y queso.

Stable salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena*: sopa de verduras, berenjena a la miel, ensalada y fruta.

22

Pizzas caseras.
Timbal de verduras variadas con bechamel al horno.

Farmyard salad.

Fruta variada y/o lácteo.

Cena*: coliflor con zanahoria salteada, ensalada y fruta fresca.



