



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

September

2022

Septiembre 2021

Healthy food and exercise are the basis for iron health.

COCI... ¿EXPERIMENTAMOS?

MUY IMPORTANTE: Experimento NO APTO para alérgicos por contacto al huevo.

UN HUEVO DE GOMA.

Así es como se hace un huevo de goma: sumergiendo durante tres días un huevo en vinagre. Pon con cuidado un huevo en un vaso, asegurándote de que no haya grietas en la cáscara, y cúbrelo con vinagre. Después de tres días, sácalo y lávalo con cuidado. Verás que ya no tiene una cáscara rígida, sino que la superficie es blanda y elástica. Prueba a hacerlo botar (no demasiado fuerte, o terminarás pringándolo todo).

¿Qué ha pasado?

El huevo de goma es resultado de una reacción química entre el carbonato de calcio de la cáscara y el ácido acético del vinagre. El carbonato de calcio reacciona con los ácidos dando como resultado una sal, dióxido de carbono y agua.

Por tanto, al introducir el huevo en vinagre, la cáscara de este se va deshaciendo, a la vez que se forman pequeñas burbujas de dióxido de carbono. El huevo queda entonces recogido dentro de la membrana interior de la cáscara, que es semiimpermeable y ha dejado entrar parte del vinagre dentro del huevo.

En cuanto a la clara, la textura ha cambiado porque sus proteínas se han desnaturalizado. La clara de huevo está formada principalmente por agua y proteínas. Estas pueden perder su estructura cuando se someten a calor, a ácidos, a alcohol o por otros procesos. En este caso, ha sido el ácido acético del vinagre.

¡Hasta el mes que viene amigos!



Nuestras ensaladas frescas y crujientes.

Directas del campo a la mesa...

NAME	INGREDIENTS
Seafood salad	Letucce, tomato, carrot and tuna.
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 secundaria y bachillerato.

Cena* recomendada.



WELCOME!

Sopa de picadillo con pollo.
Capricho de calamar.

8

Silver salad.

Fruta variada.

Cena*: Menestra de verduras, huevo cocido,
fruta del tiempo.Canelones gratinados.
Lomo en salsa española.

9

Stable salad.

Fruta del tiempo y/o helado.

Cena*: puré de patata, caballa a la plancha,
ensalada de lechuga y lácteo.Estofado de pollo y/o macarrones a la
carbonara.

Hamburguesa de pavo a la plancha.

12

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: habichuelas cocidas, patatas,
tomate natural y fruta del tiempo.Lentejas estofadas con verduras.
Croquetas al horno.

13

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta.

Cazuela con rape y verdura.
Albóndigas a la jardinera.

14

Popcorn salad.

Natillas de chocolate y/o fruta.

Cena*: salmón plancha, ensalada del tiempo
y fruta.Arroz a la cubana.
Salchichas a la riojana.

15

Citrus salad.

Fruta variada.

Cena*: tortilla de guisantes, ensalada,
lácteo y fruta del tiempo.Tallarines salteados con gambas.
Salmón al horno.

16

Golden salad.

Tarrinas de helado y/o fruta.

Cena*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta
del tiempo.Espirales con tomate y salchichas.
Gallo pedro en orly.

19

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: ternera a la plancha, ensalada y
fruta del tiempo.Cocido andaluz con patatas.
Chuleta Sajonia.

20

Country salad.

Fruta variada.

Cena*: brócoli cocido, jamón y fruta del
tiempo.Lentejas pardinas con verduras y chorizo.
Cordón blue de pavo.

21

Jaén salad.

Flan vainilla y/o fruta variada.

Cena*: sopa de pescado con fideos, ensalada
del tiempo y fruta.Sopa de fideos con rosada.
Pinchos de pollo al horno.

22

Silver salad.

Fruta del tiempo.

Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y
fruta del tiempo.Pizzas caseras.
Merluza empanada.

23

Stable salad.

Helado
y/o fruta del tiempo.Cena*: tortilla de espinacas, ensalada y
fruta del tiempo.Crema de verduras con queso/pasta fresca
4 quesos con nata.
Bacalao rebozado.

26

Farmyard salad.

Fruta variada.

Cena*: pechuga de pavo plancha con tomate
natural y patatas, fruta frescaEstofado de lentejas.
Tortilla de patatas.

27

Almería salad.

Fruta variada.

Cena*: coliflor rebozada, pescado blanco a la
plancha, ensalada y fruta.Guisillo de pollo.
Carne en salsa con patatas.

28

Popcorn salad.

Fruta variada
y/o natillas de chocolate.Cena*: crema de espinacas, sándwich mixto,
lácteo y fruta del tiempo.Ensalada de verano.
Crispy chicken.

29

Citrus salad.

Fruta de temporada.

Cena*: pechuga de pollo a la plancha,
ensalada de tomate y atún. Lácteo.Espaguetis a la bolognesa.
Empanadillas de atún.

30

Country salad.

Fruta variada y/o helado.

Cena*: sardinas a la plancha, ensalada y
fruta.

