



## 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.

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 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.



# WELCOME!

12

Guisillo de verduras con patatas.  
Hamburguesa arroz con pisto a la plancha.

-----  
Farmyard salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: habichuelas cocidas, patatas,  
tomate natural y fruta del tiempo.

13

Lentejas estofadas con verduras.  
Croquetas rellenas de bechamel y  
champiñones.

-----  
Almería salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: espinacas con queso, brócoli al vapor  
y fruta.

14

Cazuela con verduras y pisto.  
Berenjena rellena al horno.

-----  
Popcorn salad.

-----  
Lácteo de chocolate y/o fruta.

Cena\*: parrillada de verduras a la plancha,  
ensalada del tiempo y fruta.

15

Arroz a la cubana.  
Salchichas de soja.

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: tortilla de guisantes, ensalada,  
lácteo y fruta del tiempo.

16

Tallarines salteados con verduras.  
Salteado de alcachofas con brocoli.

-----  
Golden salad.

-----  
Tarrinas de helado y/o fruta.

Cena\*: berenjenas rellenas, ensalada y fruta  
del tiempo.

19

Espirales salteados con verduras.  
Calabacín y pimientos en tempura.

-----  
Seafood salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: Menestra de verduras, ensalada y  
fruta del tiempo.

20

Cocido andaluz (sólo verduras) con patatas.  
Timbal de verduras.

-----  
Country salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: brócoli cocido, tostada de pan con  
tomate y AOVE y fruta del tiempo.

21

Lentejas pardinas con verduras.  
Tortilla de queso.

-----  
Jaén salad.

-----  
Flan vainilla y/o fruta variada.

Cena\*: sopa de verduras con fideos,  
ensalada del tiempo y fruta.

22

Sopa Minestrone.  
Pincho de verduras.

-----  
Silver salad.

-----  
Fruta del tiempo.

Cena\*: verduras asadas, berenjenas fritas y  
fruta del tiempo.

23

Pizzas cuatro quesos.  
Patatas con cebolla y pimientos al horno.

-----  
Stable salad.

-----  
Helado y/o fruta del tiempo.

Cena\*: tortilla de espinacas, ensalada y  
fruta del tiempo.

26

Crema de verduras con queso  
Coliflor cocida con patatas, кино y arroz.

-----  
Farmyard salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: salchichas de Tofu plancha con  
tomate natural y patatas, fruta fresca

27

Estofado de lentejas.  
Tortilla de patatas.

-----  
Almería salad.

-----  
Fruta variada.

Cena\*: coliflor rebozada, patata al vapor,  
ensalada y fruta.

28

Sopa de verduras con champiñones.  
Rollitos de primavera.

-----  
Popcorn salad.

-----  
Fruta variada y/o lácteo.

Cena\*: crema de espinacas, huevo cocido,  
lácteo y fruta del tiempo.

29

Ensalada de verano.  
Chanquete de la huerta.

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta de temporada.

Cena\*: revuelto de espárragos con huevo,  
ensalada de tomate y cebolla. Lácteo.

30

Espaguetis con salsa de tomate.  
Brocoly a la gabardina.

-----  
Citrus salad.

-----  
Fruta de temporada. y/o helado.

Cena\*: tortilla de guisantes, ensalada de  
tomate y cebolla. Lácteo.

