



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

March 2023

Marzo 2023

Healthy food and exercise are the basis for iron health.



COCI... ¿EXPERIMENTAMOS?

Este mes os traemos, desde cocina, un experimento que no solo nos vamos a divertir creando un espectacular **TORNADO DE AGUA**, sino que aprovecharemos la ocasión para observar y comprender cómo se vacía una botella. ¡Seguro que tiene algo que ver con la presión atmosférica!

Materiales:

- Dos botellas de plástico grandes. Funcionará mejor si son rígidas como las que se usan en las bebidas con gas.
- Cinta adhesiva ancha y tijeras.
- Barrena u otra herramienta para agujerear los tapones de las botellas.
- Agua.
- Un lugar en el exterior para no inundar la casa si algo no sale según lo previsto.

Procedimiento:

- Haz un agujero en el centro de cada tapón. El tamaño de los agujeros estará comprendido entre 0,5cm y 1cm de diámetro aproximadamente.
- Pon agua en una de las botellas hasta que esté casi llena.
- Enrosca bien los tapones.
- Coloca la botella vacía boca abajo sobre la que tiene agua.
- Une las bocas de las botellas con varias vueltas de cinta adhesiva.
- Invierte el montaje de forma que el agua quede en la parte superior. Observa. El agua irá cayendo lentamente hacia la botella de abajo. En el proceso se formarán unas burbujas impresionantes.
- Ahora vas a crear el tornado. Agarra la botella vacía (abajo) con una mano y con la otra la botella con agua (arriba). Mueve en círculos la botella superior hasta que con la rotación se cree un tornado. Observa bien. El agua caerá muy rápidamente, pero tendrás tiempo de disfrutar del espectáculo.

¿Qué ocurre?

Comencemos por recordar la **ley de Boyle-Mariotte de los gases**, la necesitamos para intentar explicar lo sucedido en el experimento. Esta ley dice que, a temperatura constante y para un gas confinado en un recipiente, el producto de la presión por el volumen se mantiene invariable. Lo que significa que si aumentase el volumen la presión descendería proporcionalmente al aumento de volumen, y si el volumen decreciese se produciría un aumento proporcional de la presión. Se puede expresar así: $P_1 \bullet V_1 = P_2 \bullet V_2$

En nuestro experimento hemos hecho caer agua de una botella a otra de dos maneras diferentes:

Sin tornado. En cuanto ponemos la botella con agua boca abajo, algo de agua cae a la botella situada en la parte superior. Después, el flujo de agua se detiene, entra aire (vemos las burbujas), vuelven a caer unas gotas, se detiene de nuevo, aparecen más burbujas, y así sucesivamente. ¿A qué es debido? Como ha salido un poco de agua hay más espacio para el aire, así que, se expande ocupando mayor volumen. Como el aire ejerce menor presión sobre el agua, el flujo se detiene. A su vez, el aire de botella situada en la parte inferior (a mayor presión) pasa a la botella superior con el objetivo de igualar presiones. Gracias a la llegada del aire de abajo, sube la presión arriba y el agua vuelve a fluir dando lugar a un nuevo descenso de la presión. El resultado es que la botella se vacía muy despacio.

Con tornado. Al rotar fuertemente la botella, el agua se desplaza hacia los bordes. Al cabo de varias vueltas aparece un vórtice o remolino de agua girando en espiral. Como habrás observado, en el centro del remolino no hay agua, sino un canal por el que el aire puede pasar libremente desde la botella de abajo permitiendo que las presiones inferior y superior se igualen. Ahora el agua y el aire pueden pasar a la vez por los agujeros de los tapones, y como consecuencia, la botella se vacía muy rápidamente.

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.
Fan hand 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.		1 Sopa de picadillo. Empanadillas de bonito al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.	2 Cocido con costilla ibérica. Pechugas de pavo con verduras. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con atún y tomate natural, fruta del tiempo.	3 Pasta fresca con salsa de tomate. Bacalao rebozado. ----- Silver salad. ----- Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.
6 Guisillo de verduras con patatas y ternera y/o ravioli con queso. Cazón enharinado. ----- Stable salad. ----- Fruta variada y/o lácteo. Cena*: crema parmentier, pavo plancha con ensalada y fruta.	7 Cocido andaluz con pollo. Flamenquines. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco plancha, ensalada y fruta fresca.	8 Lentejas con verduras. Solomillo de cerdo al horno con salsa española. ----- Almería salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada y lácteo.	9 Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pechugas de pollo a la plancha. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: consomé con picatostes y pescado azul al horno, fruta.	10 Macarrones carbonara. Gallineta rebozada. ----- Citrus salad. ----- Flan y/o fruta del tiempo. Cena*: sopa de pescado, lomo a la plancha y fruta fresca.
13 Arroz a la cubana. Rabas de calamar. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de fideos, berenjenas rellenas y lácteo.	14 Cazuela de rape con guisantes. Chuleta Sajonia. ----- Seafood salad. ----- Lácteo / fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla queso y lácteo.	15 Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas mixtas al horno. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: filetes de caballa plancha, ensalada y fruta del tiempo.	16 Canelones gratinados con queso. Salmón con eneldo. ----- Jaén salad. ----- Fruta variada. Cena*: Berenjenas rellenas, tomate natural y fruta.	17 SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de pavo al horno. ----- Jaén salad. ----- Cupcake irlandés. Cena*: judías verdes con patatas, atún y huevo cocido.
20 Crema de verduras y/o tallarines con bacon. Filetes de lenguado en orly. ----- Stable salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.	21 Lentejas estofadas. Albóndigas a la jardinera. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: tortilla de espinacas, pescado blanco plancha y lácteo.	22 Sopa de marisco con verduras. Pinchos de pollo a la plancha. ----- Almería salad. ----- Fruta del tiempo y/o lácteo. Cena*: salteado de verduras con pavo y fruta fresca.	23 Estofado de pollo con verduras. Cordón blue de pavo al horno. ----- Popcorn salad. ----- Fruta del tiempo. Cena*: pescadilla frita con ensalada, lácteo y fruta fresca.	24 Espaguetis salteados con gambas. Merluza empanada. ----- Citrus salad. ----- Lácteo de chocolate y/o fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa.
27 Guiso de pavo y/o espirales bolognesa. Gallo pedro rebozado. ----- Golden salad. ----- Fruta variada. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich mixto con ensalada y fruta.	28 Cocido andaluz con verduras, calabaza y pollo. Tortilla española. ----- Seafood salad. ----- Natillas de vainilla y/o fruta. Cena*: merluza rebozada, ensalada con queso y lácteo.	29 Caldereta de mero con fideos y patatas. Ternera en salsa con patatas. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: pescado blanco al horno, ensalada y lácteo.	30 Lentejas pardinas con chorizo. Croquetas de puchero. ----- Jaén salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. Cena*: coliflor al vapor con patatas, ensalada y fruta.	31 Piezas caseras. Surtido de empanados. ----- Jaén salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. Cena*: tortilla de guisantes, ensalada y fruta.

