



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

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 and carrot.
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
<p>Menú OVOLACTEOVEGETARIANO.</p> <p>-----</p> <p>Cena* recomendada.</p>		<p>1</p> <p>Sopa de picadillo. Empanadillas de pisto al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: menestra de verduras con huevo cocido y fruta del tiempo.</p>	<p>2</p> <p>Cocido de verduras con calabaza y patatas. Pimientos rellenos con pisto de tomate.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con arroz blanco y tomate natural, fruta del tiempo.</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con boloñesa de verduras y salchichas de soja. Berenjenas rellenas.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Natillas de vainilla. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada y fruta.</p>
<p>6</p> <p>Guisillo de verduras con patatas y habichuelas. Chanquete de la huerta.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada/lácteo. Cena*: crema parmentier, calabacín plancha con ensalada y fruta.</p>	<p>7</p> <p>Cocido andaluz. Flamenquines de berenjena con queso.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: coliflor al vapor gratinada con bechamel y queso, ensalada y fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con verduras. Lasaña de verduras con bechamel.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: salchichas de soja a la plancha, ensalada y lácteo.</p>	<p>9</p> <p>Cazuela de fideos con verduras, zanahoria, coliflor y alcachofa. Patatas al horno con verduras y queso gratinado.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: consomé vegetal con picatostes y verduras variadas al horno, fruta.</p>	<p>10</p> <p>Macarrones salteados con verduras. Pimientos tricolor rebozados.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada / lácteo. Cena*: salteado de alcachofas con champiñones, hamburguesa de Tofu a la plancha y fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Crema de calabaza con patatas. Brócoli en orly.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: sopa vegetal con fideos, berenjenas rellenas y lácteo.</p>	<p>14</p> <p>Cazuela de patatas con guisantes. Hojaldre de verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo / fruta fresca. Cena*: crema de espinacas, tortilla de queso y lácteo.</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con verduras y arroz. Hamburguesas de verduras y arroz integral al horno.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: arroz 3 delicias vegetal, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>16</p> <p>Canelones de espinacas. Tortilla de calabacín.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Cupcake irlandés. Cena*: judías verdes con patatas, queso y huevo cocido.</p>	<p>17</p> <p>SAINT PATRICK'S DAY Estofado irlandés. Colcannon irlandés con salchichas de soja al horno.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Cupcake irlandés. Cena*: judías verdes con patatas, queso y huevo cocido.</p>
<p>21</p> <p>Tallarines con verduras. Champiñones salteados con picada de ajo y perejil.</p> <p>-----</p> <p>Stable salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo. Cena*: verduras cocidas con patatas y huevo, tomate natural y fruta.</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con patatas. Calabacín relleno con pisto, gratinado con bechamel.</p> <p>-----</p> <p>Farmyard salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: tortilla de espinacas, berenjena a la plancha con queso y lácteo.</p>	<p>23</p> <p>Sopa de verduras y brócoli. Pinchos de verduras a la plancha.</p> <p>-----</p> <p>Almería salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo y/o lácteo. Cena*: salteado de verduras con salchichas de soja y fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Guiso de verduras con patatas. Tortilla de guisantes.</p> <p>-----</p> <p>Popcorn salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo. Cena*: aritos de cebolla fritos, ensalada con huevo cocido, lácteo y fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis salteados con verduras. Rollitos de verduras al horno.</p> <p>-----</p> <p>Citrus salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta del tiempo. Cena*: patatas cocidas con habichuelas y tortilla francesa. Fruta.</p>
<p>27</p> <p>Estofado de verduras. Patata rellena de verduras con queso.</p> <p>-----</p> <p>Golden salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada y/o lácteo. Cena*: puré de zanahoria con puerro, sándwich de queso con ensalada y fruta.</p>	<p>28</p> <p>Cocido con verduras y calabaza. Tortilla española.</p> <p>-----</p> <p>Seafood salad.</p> <p>-----</p> <p>Natillas de vainilla y/o fruta. Cena*: coliflor rebozada, ensalada con queso y lácteo.</p>	<p>29</p> <p>Caldereta con fideos y patatas. Pimientos tricolor enharinados.</p> <p>-----</p> <p>Country salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: calabacín relleno al horno, ensalada y lácteo.</p>	<p>30</p> <p>Lentejas pardinas con verduras. Croquetas de boletus.</p> <p>-----</p> <p>Jaén salad.</p> <p>-----</p> <p>Fruta variada. Cena*: brócoli al vapor con patatas, ensalada y fruta.</p>	<p>31</p> <p>Pizzas caseras. Tortilla francesa.</p> <p>-----</p> <p>Silver salad.</p> <p>-----</p> <p>Lácteo y/o fruta. Cena*: revuelto de guisantes con cebolla, tomate natural y fruta.</p>

