



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y
viernes, bocadillo y
saludable.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja,
bizcocho casero y/o pan
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

October

2021

Octubre 2021

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... ¡MANUALIDADES?

Amig@ de nuestro comedor, desde Cocina te invitamos a hacer en casa con la ayuda de un adulto, esta bonita manualidad.

¡Saca ese artista que llevas dentro! ¡Adelante!

LAPICERO DE PASTA DE SAL.

Materiales:

1. Una lata vacía de refresco que previamente un adulto con un abrelatas nos haya quitado la parte superior de ésta y rematado los filos para que no corten.
2. Un bol grande.
3. Conchas de la playa, purpurina, bolitas de abalorios, flores secas, etc. En este paso puedes elegir lo que más te guste para personalizar tu lapicero.
4. Pinturas de dedo de colores.
5. Para "fabricar" la masa nos hace falta:
 - A. 1 taza de sal.
 - B. 1 taza y media de harina. Si tienes alergia de contacto al trigo, puedes hacerla con harina de maíz.
 - C. agua.

Modo de preparación:

1. Cogemos el bol grande y mezclamos los ingredientes ahí dentro, para evitar manchar todo. Lo ideal es poner primero la sal y la harina e ir añadiendo agua poco a poco. Si nos pasamos de agua habrá que añadir más sal y harina para obtener la consistencia adecuada.
2. Una vez hecha la pasta, recubrimos la lata de refresco con ésta por todos los sitios y vamos insertándole las conchas, abalorios, etc que hemos elegido para decorarla.
3. Dejar la pasta secar unas horas al aire libre con la abertura de la lata hacia abajo, para que se seque por igual por todos los lados. Después es recomendable hornear con la ayuda de un adulto, para asegurarnos que queda bien seca la masa. Poned el horno a 100 grados máximo durante 15 minutos puesta la lata boca abajo también. Esperar a que enfríe y entonces la podremos pintar de los colores que más nos guste.
4. Cuando se haya secado la pintura estará listo nuestro lapicero para ponerlo en el mejor sitio de nuestro escritorio.

¡Hasta la próxima 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 and carrot.
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 and carrot.
Citrus salad	Letucce, tomato, carrot, orange and olives.
Golden salad	Letucce, tomato and carrot.

LUNES



Colegio Liceo Mediterráneo

MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

Menú controlado en
FRUCTOSA Y SORBITOL.
No se usa para su elaboración
tomate frito en ninguno de sus
platos.
Cena* recomendada.

VIERNES

1
Canelones gratinados con queso.
Croquetas de puchero.

Country salad.

Fruta del tiempo.
Cena*: tortilla con queso, tomate natural y
fruta cítrica.

4
SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Klassischer Nudelaufwurf.
Currywurst mit Pommes.
Milchreis.

Jaén salad.

Cena*: arroz 3 delicias, fruta cítrica fresca y Kaiku.

5
SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Linsensuppe.
Schweinemedaillons in Champignon.
Streuselkuchen.

Silver salad.

Cena*: tortilla francesa, merluza rebozada y Kaiku.

6
SEMANA CULTURAL ALEMANA.
EierSpätzle.
Backfisch mit Kartoffelsalat.
Möhrenkuchen.

Stable salad.

Cena*: espinacas con queso, jamón y fruta cítrica del tiempo.

7
SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Gulaschsuppe.
Wiener Schnitzel.
Käsekuchen.

Farmyard salad.

Cena*: pescado blanco a la plancha, ensalada de endivias y fruta cítrica del tiempo.

8
SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Kartoffelsalat.
Pommes mit Bratwurst.

Almería salad.

Kaiku y/o fruta cítrica variada.

Cena*: coliflor hervida con patatas, york a la plancha, fruta cítrica.

11
NO
LECTIVO.

12
FESTIVO.

13
Estofado de lentejas con jamón.
Lomo mediterráneo al horno.

Golden salad.

Kaiku y/o fruta cítrica variada.

Cena*: revuelto de champiñones con dados de jamón serrano, ensalada y fruta cítrica.

14
Menestra de verduras con patatas, arroz y
jamón.
Albóndigas de pollo al horno.

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: sopa de picadillo, rape al horno tomate natural y fruta cítrica.

15
Tallarines salteados.
Rosada rebozada.

Country salad.

Kaiku y/o fruta cítrica.

Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y Kaiku.

18
Guiso de patatas con pollo
Salmon al horno.

Jaén salad.

Fruta cítrica fresca.

Cena*: Ternera a la plancha, ensalada de escarola y fruta cítrica del tiempo.

19
Caldereta de bonito con patatas.
Hamburguesas a la plancha.

Silver salad.

Kaiku y/o fruta cítrica.

Cena*: ensalada de endivias, patatas al vapor con atún y Kaiku.

20
Cocido de garbanzos con calabaza.
Cordon blue de pavo al horno.

Stable salad.

Fruta cítrica del tiempo.

Cena*: sopa de otoño, emperador a la plancha, tomate natural y Kaiku.

21
Sopa de verduras frescas con huevo.
Pincho a la plancha.
Patatas al horno.

Farmyard salad.

Fruta cítrica del tiempo.

Cena*: verduras asadas, boquerones fritos y fruta cítrica del tiempo.

22
Macarrones salteados con pavo.
San pedro al horno.

Almería salad.

Kaiku y/o fruta cítrica del tiempo.

Cena*: tortilla francesa, ensalada de lechuga con naranja y fruta cítrica.

25
Arroz a la cubana con salchichas de pavo.
Salchichas de pollo al horno.

Popcorn salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: crema de calabaza, pescado blanco al horno y fruta cítrica.

26
Lentejas con verduras y patatas.
Pechuga de pollo al horno.

Citrus salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: coliflor cocida, york a la plancha y fruta cítrica del tiempo.

27
Ensalada campera.
Merluza al horno.

Golden salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: tortilla de calabacín, ensalada de escarola y fruta cítrica del tiempo.

28
Sopa de picadillo con pollo.
Tortilla de patatas.

Seafood salad.

Fruta cítrica variada.

Cena*: puré de espárragos, sándwich mixto y Kaiku.

29
Pizzas caseras.
Surtido de empanados.

Country salad.

Kaiku y/o fruta variada cítrica.

Cena*: filetes de caballa, ensalada de lechuga y Kaiku.

