



Colegio Liceo Mediterráneo



Liceo, ¿te cuento que
desayunamos?
Lunes, miércoles y viernes,
bocadillo saludable APTO.
Martes y jueves, zumo
natural de naranja con
bizcocho casero SIN
LECHE y/o galletas
APTAS.

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, carrot and corn. |
| Jaén salad | Letucce, tomato, carrot and olives. |
| Silver salad | Letucce, tomato, carrot and palmetto. |
| Stable salad | Letucce, tomato and carrot. |
| 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



Colegio Liceo Mediterráneo

MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Klassischer Nudelauf.
Currywurst mit Pommes.

4

Jaén salad.

Yogur de soja.

Cena*: arroz 3 delicias, fruta fresca y lácteo de soja.

SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Lisensuppe.
Schweinemedallions in Champignon.
Streuselkuchen.

5

Silver salad.

Cena*: tortilla francesa, merluza rebozada y leche vegetal.

SEMANA CULTURAL ALEMANA.
EierSpätzle.
Backfisch mit Kartoffelsalat.

6

Stable salad.

Fruta variada.

Cena*: espinacas salteadas con jamón, ensalada y fruta del tiempo.

SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Gulaschsuppe.
Wiener Schnitzel.
Käsekuchen.

7

Farmyard salad.

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

SEMANA CULTURAL ALEMANA.
Kartoffelsalat.
Pommes mit Bratwurst.
Apfelstrudel.

8

Almería salad.

Cena*: habichuelas con patatas, york a la plancha, fruta.

NO
LECTIVO.

FESTIVO.

Estofado de lentejas con jamón.
Lomo mediterráneo al horno.

13

Golden salad.

Lácteo soja y/o fruta variada.

Cena*: revuelto de guisantes, ensalada y fruta.

Menestra de verduras con patatas, arroz y jamón.
Albóndigas de pollo a la jardinera.

14

Seafood salad.

Fruta variada.

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

Tallarines salteados con verduras.
Rosada rebozada al horno.

15

Cuntry salad.

Lácteo de soja y/o fruta.

Cena*: patatas asadas con pechuga de pollo y lácteo de soja.

Guiso de patatas con pollo
Salmón al horno.

18

Jaén salad.

Fruta fresca.

Cena*: Pavo a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.

Caldereta de verduras con patatas y bonito.

19

Hamburguesas a la plancha.

Silver salad.

Yogur de soja y/o fruta.

Cena*: ensalada de judías y patatas y leche vegetal.

Cocido de garbanzos con calabaza.
Pavo al horno.

20

Stable salad.

Fruta del tiempo.

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

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

21

Farmyard salad.

Fruta del tiempo.

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

Macarrones con tomate.
San pedro al horno.

22

Almería salad.

Lácteo de soja y/o fruta.

Cena*: tortilla francesa, ensalada y fruta.

Arroz a la cubana con salchichas de pavo.
Salchichas de pollo a la riojana.

25

Popcorn salad.

Fruta variada.

Cena*: berenjenas rellenas, pescado blanco al horno y fruta.

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

26

Citrus salad.

Fruta variada.

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

Ensalada campera.
Merluza al horno con verduras.

27

Golden salad.

Fruta variada.

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

Sopa de picadillo con pollo.
Tortilla de patatas.

28

Seafood salad.

Fruta variada.

Cena*: puré de zanahoria con puerros, sándwich mixto con queso 100% vegano libre de leche y lácteo de soja.

Pizzas caseras.
Surtido de empanados.

29

Cuntry salad.

Gelatina y/o fruta variada.

Cena*: filetes de caballa, ensalada y lácteo de soja.

