



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
January 2022
Enero 2022
Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.



COCI... ¿EXPERIMENTAMOS?

Este mes desde cocina os vamos a enseñar el ciclo de las plantas y su estructura.

Para ello vamos a...

PLANTAR UNA PLANTA EN LA FUNDA DE UN CD.

Qué necesitas.

- ✓ Cajas de CD's de plástico vacías.
- ✓ Semillas (las judías son las más utilizadas en estas cosas)
- ✓ Agua
- ✓ Rotulador para escribir sobre plástico
- ✓ Cuentagotas o jeringuilla.

Pasos a seguir.

- ✓ Abre la caja de CD. **Las bisagras deben quedar en la parte superior.** El orificio que hay junto a estas bisagras te permitirá el riego con cuentagotas.
- ✓ **Echa tierra y planta tu judía, lenteja...** más o menos **por la mitad.** Si lo plantas muy abajo las raíces acabarán saliendo al exterior.
- ✓ **Sella la parte inferior** con cinta adhesiva o similar con el fin de evitar dedos curiosos y que las raíces salgan fuera.
- ✓ En **una semana**, (sin olvidar regarla con un cuentagotas por el agujerito superior) tendremos una como la de la foto lista para etiquetar.



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
<p>10</p> <p>Guiso de verduras con patatas y costilla y/o raviolis con queso. Cordón blue. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: crema de champiñones, pechuga de pavo con ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo. Pechuga de pollo con salsa verduras. ----- Country salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: revuelto de espárragos con jamón, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>13</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo. Tortilla española. ----- Jaén salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. <i>Cena*: Menestra de verduras cocidas, ensalada y lácteo.</i></p>	<p>14</p> <p>Cazuela de marisco con verduras. Solomillo en salsa con patatas. ----- Silver salad. ----- Natillas. <i>Cena*: crema de calabaza, pescado blanco a la plancha y fruta del tiempo.</i></p>	<p>15</p> <p>Canelones con bechamel y queso. Rosada empanada. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>
<p>18</p> <p>Olla con verduras, arroz y pollo y/o espaguetis salteados con gambas. Rabas de calamar. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: dorada a la plancha, ensalada del tiempo y fruta.</i></p>	<p>19</p> <p>Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de pollo a la jardinera. ----- Almería salad. ----- Lácteo y/o fruta variada. <i>Cena*: ternera a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>20</p> <p>Fideos con verduras y rape. Hamburguesas mixtas. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: papillote de verduras al horno, pechuga de pavo y fruta del tiempo.</i></p>	<p>21</p> <p>Estofado de lentejas pardinas. Chuleta Sajonia. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>	<p>22</p> <p>Tallarines a la carbonara. Supremas de merluza fritas. ----- Golden salad. ----- Flan y/o fruta variada. <i>Cena*: sopa de verduras, pescado blanco al horno, ensalada y fruta del tiempo.</i></p>
<p>25</p> <p>Estofado de ternera y/o macarrones a la boloñesa. Bacalao rebozado. ----- Seafood salad. ----- Lácteo y/o fruta del tiempo. <i>Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.</i></p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras y jamón. Pechugas de pollo a la plancha. ----- Country salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: pescado blanco al horno, ensalada fresca y fruta del tiempo.</i></p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco. Salchichas a la riojana con patatas. ----- Jaén salad. ----- Natillas de chocolate. <i>Cena*: sopa con pollo y picatostes, pechuga de pavo a la plancha y fruta.</i></p>	<p>28</p> <p>Migas alpujarreñas con boquerones. Varitas de merluza. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</i></p>	<p>29</p> <p>Pasta fresca con salsa de tomate. Gallo pedro en orly. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. <i>Cena*: salchichas de pollo frescas asadas con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.</i></p>
<p>31</p> <p>Arroz a la cubana. Croquetas de puchero. ----- Farmyard salad. ----- Fruta fresca. <i>Cena*: berenjenas rellenas, york a la plancha y fruta del tiempo.</i></p>	<p>Menú Secundaria y Bachillerato. <i>Cena* recomendada.</i></p>			