



## 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

### 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 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>10</p> <p>Guiso de verduras con patatas y habichuelas. Timbal de verduras con bechamel. ----- Seafood salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de champiñones, patatas al vapor y fruta del tiempo.</p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo. Hojaldre relleno de verduras con tomate. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: revuelto de espárragos con champiñones, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con verduras y patatas. Tortilla española. ----- Jaén salad. ----- Lácteo. Cena*: Menestra de verduras cocidas, ensalada y lácteo.</p>	<p>13</p> <p>Cazuela de verduras con guisantes. Pimientos rellenos de verduras con queso al horno. ----- Silver salad. ----- Natillas. Cena*: crema de calabaza, hamburguesa vegana a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>14</p> <p>Canelones con bechamel y queso. Bocaditos de calabacín y berenjena al horno. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: sopa de verduras, tortilla, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>17</p> <p>Olla con verduras, arroz y zanahoria Tortilla de guisantes. ----- Farmyard salad. ----- Fruta variada. Cena*: coliflor al vapor, ensalada del tiempo y fruta.</p>	<p>18</p> <p>Potaje ligero de garbanzos con patatas. Albóndigas de verduras en salsa. ----- Almería salad. ----- Lácteo. Cena*: salteado de verduras variadas a la plancha, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>19</p> <p>Fideos con verduras y guisantes. Hamburguesas de verduras a la plancha. ----- Popcorn salad. ----- Fruta variada. Cena*: papillote de verduras al horno, salchichas de soja y fruta del tiempo.</p>	<p>20</p> <p>Estofado de lentejas pardinas. Patatas rellenas con champiñones y uvas al horno. ----- Citrus salad. ----- Fruta variada. Cena*: habichuelas cocidas con patatas, ensalada y fruta del tiempo.</p>	<p>21</p> <p>Tallarines a la carbonara. Supremas de verduras con bechamel. ----- Golden salad. ----- Flan. Cena*: sopa de verduras, calabacín relleno al horno, ensalada y fruta del tiempo.</p>
<p>24</p> <p>Sopa de verduras con patatas. Saqitos de hojaldre rellenos de pisto. ----- Seafood salad. ----- Lácteo. Cena*: calabacín a la plancha, tortilla francesa con tomate natural y fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Lentejas con verduras y patatas. Tortilla de calabacín. ----- Country salad. ----- Fruta variada. Cena*: brócoli cocido con patatas, ensalada fresca y fruta del tiempo.</p>	<p>26</p> <p>Estofado de verduras. Salchichas de soja a la riojana. ----- Jaén salad. ----- Natillas de chocolate. Cena*: sopa con verduras y picatostes, pimientos asados en tiras con AOVE y sal, y fruta.</p>	<p>27</p> <p>Migas alpujarreñas con pimientos. Varitas de verduras al horno. ----- Silver salad. ----- Fruta variada. Cena*: crema de calabacín, berenjenas fritas con patatas y fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Espirales con boloñesa de verduras. Burritos mexicanos con verduras. ----- Stable salad. ----- Fruta variada. Cena*: salchichas de Tofu con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas. Lácteo.</p>
<p>31</p> <p>Arroz a la cubana. Chanquete del campo. ----- Farmyard salad. ----- Fruta fresca. Cena*: berenjenas rellenas, salchichas de Tofu a la plancha y fruta del tiempo.</p>	<p>Menú OVOLACTEOVEGETARIANO.  Cena* recomendada.</p>			