



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que desayunamos?
En las dietas blandas nos dan un bocadillo saludable (jamón serrano, pavo, AOVE...) o un lácteo con galletas.

A diario disponemos en el comedor, tanto en desayuno como almuerzo, de un bodegón de fruta con manzanas.

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

May 2025

Mayo 2025

Healthy food and
exercise
are the basis for
iron health.





¿En qué consiste la dieta blanda?

Ante una gastritis o gastroenteritis hay que dejar reposar el estómago durante un tiempo. Antiguamente se recomendaba abstinencia de alimentos durante 24 horas, pero hoy día se recomienda comer en cuanto el estómago lo tolere e ir introduciendo alimentos en la dieta poco a poco. En este sentido, no es lo mismo comer una cosa que otra y se debe empezar por la llamada dieta blanda.

La dieta blanda se basa en nutrientes que no sean agresivos con el sistema gastroduodenal, evitando los que estimulan la secreción ácido clorhídrico. En un principio hay que tener en cuenta lo que se debe evitar, más que lo que se puede comer. Así, conviene evitar frituras y alimentos grasos, chocolate, bollería, café, alcohol, bebidas carbonatadas, especias, picantes y también el tabaco.

Se aconsejan las sopas no grasas (arroz, sémola, zanahoria, verduras), los purés de patatas o zanahorias, las verduras hervidas (nunca crudas), patatas hervidas, pasta cocida, arroz blanco hervido, huevos en tortilla o cocidos (nunca fritos) pescados blancos hervidos o a la plancha (no fritos), quesos frescos, frutas no ácidas (p.ej. plátano), infusiones tipo tila o manzanilla (nunca té o café) y el pan, mejor tostado y sin abusar de la sal.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menestra de verduras con arroz integral. Bacalao al horno. Lácteo.	Crema verduras blandas. Pollo asado. Lácteo.	Cazuela con merluza. Calamar a la plancha con limón. Lácteo.	Sopa con calabaza. Solomillo al horno. Lácteo.	Macarrones salteados. Merluza al horno. Lácteo.
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo con huevo. Brótola al horno. Lácteo.	Olla de verduras con pollo. Tortilla de jamón al horno. Lácteo.	Caldereta de verduras con rape. Salchichas de pollo al horno. Lácteo.	Arroz cocido con calabacín y zanahoria. Pollo al horno. Lácteo.	Espaguetis cocidos con pollo. Gallo pedito al horno con verduras. Lácteo.
12	13	14	15	16
Estofado de pollo. Rape al horno. Lácteo.	Cazuela con verduras y merluza. Pechuga de pollo a la plancha. Lácteo.	Arroz cocido con zanahoria. Pechuga de pavo al horno con verduras. Lácteo.	Olla con patatas, verduras y lomo. Tortilla española. Lácteo.	Tallarines salteados con ajo y gambas. Bocaditos de rosada al horno. Lácteo.
19	20	21	22	23
Arroz cocido con zanahoria y calabacín. Pechuga de pavo plancha. Lácteo.	Puré de calabacín con patatas. Pollo al horno. Lácteo.	Sopa de verduras con rape. Tortilla francesa. Lácteo.	Sopa de verduras y frutos del mar. Lenguado a la plancha con limón. Lácteo.	Arroz con zanahoria cocida. Pollo a la plancha. Lácteo.
26	27	28	29	30