



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

October 2025

Octubre 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
		Macarrones salteados con AOVE y pollo. Lenguado plancha. 1 Lácteo.	Crema de verduras. Filete de lenguado plancha con limón. 2 Lácteo.	Cazuela de marisco con verduras. Salchichas de pavo cocidas. 3 Lácteo.
6 Crema de verduras. Rosada al horno. Lácteo.	7 Arroz cocido con zanahoria. Pavo al horno. Lácteo.	8 Menestra de verduras con patatas, arroz y jamón. Tortilla francesa. Lácteo.	9 Sopa de picadillo con pollo. Mero a la plancha. Lácteo.	10 Guiso con patatas y pollo. Salmón al horno. Lácteo.
13 FESTIVO.	14 Sopa de verduras con patatas y bonito. Tortilla francesa. Lácteo.	15 Crema de calabaza. Pechugas de pollo al horno. Lácteo.	16 Sopa de verduras frescas con huevo. Jamón a la plancha. Lácteo.	17 Macarrones salteados con pavo. Gallineta al horno. Lácteo.
20 Arroz con salchichas de pavo. Huevo a la plancha con AOVE. Lácteo.	21 Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Lácteo.	22 Ensalada campera. Merluza con verduras al horno. Lácteo.	23 Crema de calabacín y zanahoria. Pechuga de pavo plancha. Lácteo.	24 Crema de calabacín. San pedro al horno. Lácteo.
27 Crema de verduras. Bacalao a la plancha. Lácteo.	28 Cazuela de verduras con patatas. Huevo a la plancha con AOVE. Lácteo.	29 Cocido con verduras. Pechuga de pollo plancha. Lácteo.	30 Arroz cocido con pollo. Rosada al horno .Lácteo.	31 NO LECTIVO.