



## 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

# December 2025

Diciembre 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



Guisillo de verduras con patatas y zanahoria.

Medallones de bacalao con limón.

Lácteo.

Crema de calabacín.

Pollo al horno.

Lácteo.

Arroz cocido con verduras blandas.

Pechugas de pavo con verduras.

lácteo.

Cazuela de mero.

Tortilla de calabacín.

Lácteo.

Macarrones salteados con pavo.

Gallineta al horno.

Lácteo.

1

2

3

4

5

NO  
LECTIVO.

8

Olla con arroz y verdura.

Rosada al horno.

Lácteo.

Tallarines salteados con aceite oliva.

Tortilla de york.

Lácteo.

Sopa de marisco.

Pavo a la plancha con limón.

Lácteo.

Cazuela con pollo de corral.

Rape al horno.

Lácteo.

9

10

11

12

Fideúa de verduras con jamón.

Merluza al horno.

Lácteo.

Cazuela con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha.

Gelatina.

Arroz cocido con zanahoria y calabacín.

Pavo a la plancha.

Lácteo.

Estrellitas con verduras.

Pechuga de pollo al horno con verduras.

lácteo

Sopa de picadillo.

Tortilla de patatas al horno.

Lácteo.

16

17

18

19

15