



Colegio Liceo Mediterráneo



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

January 2026
Enero 2026

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



Colegio Liceo Mediterráneo

MARTES

Menú dietas blandas.

MIÉRCOLES

Olla con verduras, arroz y pollo.

Tortilla de jamón cocido al horno.

12

Lácteo.

Arroz cocido con verduras finas.

19

Lomos de bacalao al horno.

Lácteo.

Puré de verduras.

26

Mero en salsa.

Lácteo.

Sopa con verduras blandas.

Pollo al horno.

13

Lácteo.

Arroz cocido con zanahoria y jamón.

20

Pollo asado al horno.

Lácteo.

Sopa de picadillo.

27

Tortilla de calabacín.

Lácteo.

Sopa con verduras y rape.

Pavo a la plancha con salsa.

14

Lácteo.

Sopa de picadillo.

21

Salchichas de pavo cocidas.

Lácteo.

Arroz cocido con verduras.

28

Lenguado a la plancha.

Lácteo.

JUEVES

Sopa de picadillo.

Pavo en salsa al horno.

8

Lácteo.

Arroz cocido con zanahoria y calabacín.

Contramuslo con verduras al horno.

15

Lácteo.

Arroz con pollo y verduras.

Merluza al horno.

22

Lácteo.

Sopa de fideos con verduras.

Pechugas de pavo con salsa verduras.

29

Lácteo.

VIERNES

Sopa con verduras y calamar.

Rosada al horno.

9

Lácteo.

Tallarines salteados.

Supremas de merluza y verduras al horno.

16

Lácteo.

Espirales salteados.

23

Lácteo.

Gallineta con verduras al horno.

30

Lácteo.

Crema de verduras.

Rape al horno.