



## 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

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		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
 <b>Colegio Liceo Mediterráneo</b>		Menú dietas blandas.				Sopa de picadillo.  Pavo en salsa al horno.  Lácteo.		Sopa con verduras y calamar.  Rosada al horno.  Lácteo.	
Olla con verduras, arroz y pollo.  Tortilla de jamón cocido al horno.  Lácteo.		Sopa con verduras blandas.  Pollo al horno.  Lácteo.		Sopa con verduras y rape.  Pavo a la plancha con salsa.  Lácteo.		Arroz cocido con zanahoria y calabacín.  Contramuslo con verduras al horno.  Lácteo.		Tallarines salteados.  Supremas de merluza y verduras al horno.  Lácteo.	
Arroz cocido con verduras finas.  Lomos de bacalao al horno.  Lácteo.		Arroz cocido con zanahoria y jamón.  Pollo asado al horno.  Lácteo.		Sopa de picadillo.  Salchichas de pavo cocidas.  Lácteo.		Arroz con pollo y verduras.  Merluza al horno.  Lácteo.		Espirales salteados.  Gallineta con verduras al horno.  Lácteo.	
Puré de verduras.  Mero en salsa.  Lácteo.		Sopa de picadillo.  Tortilla de calabacín.  Lácteo.		Arroz cocido con verduras.  Lenguado a la plancha.  Lácteo.		Sopa de fideos con verduras.  Pechugas de pavo con salsa verduras.  Lácteo.		Crema de verduras.  Rape al horno.  Lácteo.	