



## 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

February  
2026

Febrero 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>				
Crema de verduras con zanahoria. Bacalao al horno. Lácteo.	Sopa con arroz. Filetes de lenguado al horno con verduras. Lácteo.	Cazuela de fideos con rosada y verduras. Solomillo de cerdo al horno. Lácteo.	Arroz cocido con zanahoria y pavo. Gallo pedro al horno. Lácteo.	Macarrones salteados con pavo. Salmón gratinado con eneldo. Lácteo.
2	3	4	5	6
Sopa con verduras y pollo. Gallineta al horno con limón. Lácteo.	Sopa de picadillo con pollo campero. Pollo asado con verduras. Lácteo.	Arroz cocido con zanahoria y calabacín. Merluza al horno. Lácteo.	Sopa de verduras con rape. Tortilla de jamón. Lácteo.	Sopa con pescado blanco y verduras finas. Pechuga de pavo. Lácteo.
9	10	11	12	13
Arroz hervido con gallineta y zanahoria. Rosada a la marinera. Lácteo.	Crema con arroz y verduras. Pavo al horno. Lácteo.	Arroz cocido con pollo. Salchichas de pavo al horno. Lácteo.	Guisillo con pollo de corral. Gallineta al horno. Lácteo.	Macarrones salteados con pavo. Rape al horno. Lácteo.
16	17	18	19	20
Sopa con verduras y pollo. Merluza al horno con limón. Lácteo.	Sopa de picadillo. Pavo a la plancha con limón. Lácteo.	Arroz hervido con rosada. Pavo al horno. Lácteo.	Pure de verduras. Tortilla francesa. Lácteo.	27 NO LECTIVO.
23	24	25	26	